Who Will Cry When You Die? (Gujarati)

Sharma, Robin

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

રોબિન શર્મા

તમારા મૃત્યુ પર કોણ આંસુ સારશે?

સંન્યાસી જેમણે પોતાની સંપત્તિ વેંચી નાખી માંથી જીવનપાઠ

Who Will Cry When You Die?

NOW IN GUJARATI

“રોબિન શર્માના પુસ્તકો સમગ્ર દુનિયાના લોકોને મહાન જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે.”

પાઉલો કોએલ્હો

ધ અલકેમિસ્ટના લેખક

Robin Sharma's books have sold 6 million copies worldwide

6 MILLION COPIES SOLD WORLDWIDE

JAICO

વિષે પ્રશસ્તિ વચનો
ધ મંક હુ સોલ્ડ હીજ ફેરારી

"આનંદની સાથે સાથે બોધ આપે એવી એક મનોહર નવલકથા" પૉલો કોએલ્હો, ધ આલ્કેમીસ્ટના લેખક

"આ પુસ્તક કોઇ સનસનાટી કરતાં કમ નથી. એ તમારું જીવન ધન્ય કરશે." માર્ક વિક્ટર હેન્સેન, સહલેખક, ચિકન સૂપ ફોર ધ સોલ

"રોબિન એસ. શર્માએ એક રોમાંચક વાર્તાની રચના કરી છે. એમાં તેમણે જીવન પરિવર્તનનાં શાસ્ત્રસંમત સાધનોની સરળ જીવનદર્શન તરીકે રજૂઆત કરી છે. આ એક આનંદપ્રદ પુસ્તક છે. એ તમારું જીવન બદલી નાખશે." – ઈલેઇન સેંટ જેમ્સ, "સિમ્પ્લિફાય યોર લાઇફ એન્ડ સિમ્પ્લિસિટી"ના લેખક

"આ પુસ્તક વ્યક્તિગત વિકાસ, વ્યક્તિગત પ્રભાવ અને અંગત સુખના સામ્રાજ્યમાં એક મનોરંજક, મનમોહક અને કલ્પનાસભર સાહસયાત્રા છે. તેમાં જ્ઞાનનો ખજાનો છે જે દરેક વ્યક્તિના જીવનને સમૃદ્ધ કરી પ્રગતિના પંથે આગળ લઈ જઈ શકે છે." – બ્રાયન ટ્રેસી, મેક્ઝીમમ અચીવમેન્ટના લેખક

"રોબિન શર્મા પાસે આપણને સૌને આપવા માટે એક એવો મહત્ત્વપૂર્ણ સંદેશ છે જે આપણા જીવનને બદલી નાખે છે. વર્તમાન યુગમાં અવિરત કામની વચ્ચે પણ આપણે વ્યક્તિગત પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ એ ઉદ્દેશથી તેમણે આ અનોખું પુસ્તક લખ્યું છે." – સ્કોટ્ટ ડીગાર્મો, સક્સેસ મેગેઝીનના ભૂતપૂર્વ પ્રકાશક

"જીવનના મોટા પ્રશ્નો પર પ્રકાશ પાડે છે." — ધ એડમોન્ટન જર્નલ

"ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી એ એક ખરેખર સુસંગત, ઉપયોગી અને વાંચવા યોગ્ય પુસ્તક છે. મૂષક-દોડનો સામનો કરવામાં વાચકોને અવશ્ય મદદરૂપ થશે." – ધ કિંગસ્ટન વ્હીગ સ્ટેન્ડર્ડ

"એક ઉત્કૃષ્ટ પુસ્તક. રોબિન એસ. શર્મા બીજા ઓગ મેન્ડિનો છે." _ ડોટ્ટી વોલ્ટર્સ, સ્પીક એન્ડ ગ્રો રીચના લેખક

".....સરળ જ્ઞાનનો કોઇ પણ વ્યક્તિને લાભ થાય જ." – કેલ્ગરી હેરાલ્ડ

"આ પુસ્તકને વ્યક્તિગત વિકાસના 'વેલ્દી બાર્બર' ના વર્ગમાં મૂકી શકાય. આપણા રોજિંદા જીવનમાં વધુ પ્રભાવકતા, સંયમ અને સંતુલન લાવવામાં મદદરૂપ થાય એવા ચાવીરૂપ વિચારો અંગે તેમાં સ્પષ્ટ જ્ઞાનપૂર્ણ સંદેશ છે." — ઇન્વેસ્ટમેન્ટ એક્ઝીક્યુટીવ

"......જ્ઞાનનો એક ખજાનો. સાચી સફળતા અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે એ એક સુંદર શક્તિશાળી ફોર્મ્યુલા છે. રોબિન એસ. શર્માએ આ સનાતન જ્ઞાનને આત્મસાત્ કર્યું અને એ જ્ઞાનને તેમણે આજના અજંપાભર્યા યુગને માટે પણ એટલું બધું પ્રાસંગિક બનાવ્યું છે કે તેનું હું શબ્દોમાં બયાન કરી શકતો નથી." – જૉ ટાય, 'નેવર ફીયર, નેવર ક્વીટ' ના લેખક

"…..વ્યક્તિને તેની અંતર્ગત શક્તિ સુધી પહોંચવા માટે આપેલા સરળ નિયમો." – ધ હેલિફેક્ષ ડેઇલી ન્યૂઝ

"તમારા જીવનને સમૃદ્ધ કરી શકે એવા અનુભવોની લ્હાણી કરતી એક ઉત્કૃષ્ટ વાર્તા." — કેન વેગોટ્સ્કી, 'ધ અલ્ટીમેટ પાવર' ના લેખક

"કોઇના પણ જીવનની ગુણવત્તાને સુધારવા માટે અત્યંત સરળ છતાં નવાઇ લાગે એટલા પ્રખર વિચારોને આ નવલકથામાં સુંદર રીતે વણી લીધા છે. હું મારા તમામ ગ્રાહકોને આ ગ્રંથરત્નની ભલામણ કરું છું." – જ્યોર્જ વિલિયમ્સ, પ્રેસિડન્ટ, કરાત કન્સલટીંગ ઇન્ટરનેશનલ

"રોબિન શર્મા આધ્યાત્મિક ઊંચાઇની સાથે સાથે આંતરિક સંતોષ પણ આપે છે." – ધ ઓટ્ટાવા સિટીઝન

"ભૂતકાળ અને વર્તમાનકાળ એ બંનેની પરંપરાનું મિશ્રણ કરી રોબિન વાચકોને મિત્રભાવે જ્ઞાનગુટિકા આપે છે. 'જાતે-જ-કરો માર્ગદર્શિકા' માં લેખકે ક્રમબદ્ધ પદ્ધતિનું એક કોષ્ટક આપ્યું છે જે સફળતા અને પરિપૂર્ણતા મેળવવા માટે વ્યક્તિમાં આશાવાદ જન્માવે છે. સફળતાના રહસ્યમાં શારીરિક ચુસ્તતા અને માનસિક સંતુલનનો સમાવેશ છે. રોબિનનો સંદેશ લેઝર કિરણ જેવો શક્તિશાળી છે. એના શબ્દોમાં જાદુ છે." — ધ હિન્દુ

"જીવન અને વ્યવસાયમાં નેતૃત્વ' વિષય પર લોકોને માહિતીસભર જ્ઞાન આપવાની કળા અને લોકોની સાથે સંબંધ જાળવી રાખવાની અસાધારણ આવડતે રોબિન શર્માને વિશ્વના એક સૌથી સફળ અને અગ્રેસર ચિંતક બનાવ્યા છે." – ધ ટાઇમ્સ ઑફ ઇન્ડિયા

"દરેક વ્યક્તિ નેતા છે….. વ્યવસાય/કામમાં નવું નેતૃત્વ દર્શાવશો તો તમને વધુ આદર મળશે અને વધુ સકારાત્મક અનુભવો થશે. રોબિન માને છે કે જીવનના દરેક મહત્ત્વપૂર્ણ ક્ષેત્રમાં સંતુલન રાખવાની જરૂર છે. હોલીવૂડના જાણીતા સિતારા અને મુખ્ય લીગ સ્પોર્ટ સિતારાઓએ પણ તેમનાં પુસ્તકોને આવકાર્યા છે." – ધ ઇકોનોમિક ટાઇમ્સ

"તેમના પરિસંવાદોએ મેનેજિંગ ડિરેક્ટરો અને ફિલ્મ સ્ટારોથી લઇને દિગ્દર્શકો અને અમલદારો સુધીના વિશાળ સમુદાયને આવરી લીધા છે. દીપક ચોપરા વિશેષે આધ્યાત્મિક લેખક છે, જ્યારે રોબિન વિશેષે વ્યવહારુ લેખક છે. એ ફિલસૂફીને બની શકે એટલી સરળ અને જીવનલક્ષી બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે." – ધ ઇન્ડિયન એક્સપ્રેસ

"રોબિન શર્મા આજે એક આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટ સેલર લેખક છે, ધ્યાનમાં રાખવા જેવું એક પરિબળ ." – સિટી ઇન્ડિયન એક્સપ્રેસ

"પ્રસન્ન વ્યક્તિત્ત્વ, હસમુખ ચહેરો અને વ્યક્તિગત સંબંધો બાંધવાની અને જાળવવાની આવડતે રોબિન શર્માને એક મહાન પ્રશિક્ષણ ગુરુ બનાવ્યા છે એ હકીકતનો સ્વીકાર કરવામાં સહેજે મુશ્કેલી ન નડે. જોકે એ પ્રશિક્ષણ ગુરુનો ટેગ સ્વીકારવાનો ઇનકાર કરે છે." – ધ ફ્રી પ્રેસ જર્નલ

"આ એક સફળ વકીલની સરળ પણ પ્રેરણાદાયી વાર્તા છે. તે ઉત્સાહમાં આવીને સાર્થક જીવન જીવવાનો સંકલ્પ કરે છે, કારણ કે તેને વધુ મહાન સુખ અને સંતોષની તીવ્ર ઝંખના છે." – ડીએનએ

"રોબિનનાં અન્ય પુસ્તકોની જેમ આ પુસ્તક પણ સકારાત્મક ઉર્જાનો પ્રકાશ ચોતરફ ફેલાવે છે. આત્મસહાય અને વ્યવસાય-એ બંને વિષયમાં તેનો જુસ્સો એકસરખો છે. રોબિનનું માનવું છે કે તેના સ્વાનુભવો અનેક લોકોને જીવનમાં કામ લાગ્યા છે…. ખાસ કરીને કોર્પોરેટ સત્રોમાં ભાગ લેનાર લોકોને." – ધ એશિયન એઇજ

"રોબિનને મળ્યા પછી, એ માણસ સાચુકલો છે એ લાગણી મનમાં લીધા વિના તમે પાછા

ફરી શકો નહિ.” – ડેક્કન હેરાલ્ડ
“સુપ્રસિદ્ધ આત્મસહાય ગુરુ રોબિન શર્માનાં પુસ્તકોને (ભૂતપૂર્વ) ઇઝરાયલી પ્રધાનમંત્રી અને નૉબેલ પ્રાઇઝ વિજેતા સિમોન પેરેસ, માઇકેલી ચેઓટ અને રિકી માર્ટીન જેવી મહાન હસ્તીઓએ ઊલટભેર આવકાર્યા છે.” – વિજય ટાઇમ્સ “વાચકોને પ્રબુદ્ધ જીવનના માર્ગે માર્ગદર્શન આપે છે.” — ધ ક્રોનિકલ હેરાલ્ડ “જોશીલા વક્તા-વર્તુળમાં રોબિન શર્માનું નામ બહુ આગળ છે. જોકે એ પોતાને ગુરુ કહેવરાવવાનું પસંદ કરતા નથી. તેમની વાત સાચી છે, કારણ કે કોર્પોરેટ માર્ગદર્શક તરીકે વેપારને વિશ્વ કક્ષાની સંસ્થાના સ્થાને મૂકવાની તેમની આવડત અને દીર્ઘદષ્ટિને કારણે ભારતીય નેતાઓમાં તેમની પસંદગી થાય છે.” — ધ ન્યૂ ઇન્ડિયન એક્સપ્રેસ

પ્રશસ્તિ
ધ લીડરશીપ વિઝડમ ફ્રોમ ધ મંક હુ સોલ્ડ હીજ ફેરારી

"આ વર્ષનાં સર્વોત્તમ વ્યાવસાયિક પુસ્તકોમાંનું એક" – **પ્રોફિટ** મેગેઝીન

"..... માહિતીસભર, વાંચવામાં સરળ અને અત્યંત મદદરૂપ....અમે અમારી તમામ મેનેજમેન્ટ ટીમ તેમજ શોપ ઑપરેટરોને આ પુસ્તકની નકલો વહેંચી છે. માહિતી ખૂબ સકારાત્મક રહી છે."

ડેવિડ બ્લૂમ, સીઇઓ, શોપર્સ ડ્રગ માર્ટ

"રોબિન શર્મા પાસે નેતૃત્વ વિષેના સૌથી ગંભીર પ્રશ્નોના અસરકારક ઉકેલો છે. અ ઉકેલોને સુઘડતાથી અને વ્યાવહારિક રીતે વ્યક્ત કરવાની તેમનામાં કલાસૂઝ છે. આજના યુગમાં ધંધાદારી માણસો એટલી બધી પોકળતાનો સામનો કરી રહ્યા છે કે તેમને માટે આ પુસ્તક પ્રેરણાદાયક અને નવચેતન આપનારું છે." ઇયાન ટર્નર, મેનેજર, સેલેસ્ટીકા લર્નીંગ સેન્ટર

"આ પુસ્તક વ્યાવહારિક ડહાપણ અને જ્ઞાનથી ભરપૂર સોનાની ખાણ છે." – ડીન લેરી ટેપ્પ, રિચાર્ડ આઇવી સ્કૂલ ઑફ બીઝનેસ, યુનિવર્સિટી ઑફ ઓન્ટારિયો

"કોઇ પણ ધંધાદારી/વ્યવસાયી વ્યક્તિને વધુ પ્રભાવશાળી રીતે જીવન જીવવામાં અને નેતૃત્વ કરવામાં મદદરૂપ થાય એવું એક અદ્ભુત પુસ્તક." જિમ ઓનેઇલ્લ, ડાયરેક્ટર ઑફ ઓપરેશન્સ, ડિસ્ટ્રિક સેલ્સ ડિવિઝન, લંડન લાફઇ

"'ધ મંક' પુસ્તક આપણને વ્યવસાયમાં સંતુલન જાળવી રાખવા માટે માર્ગ ચીંધે છે.... અને એ માટે આ ગ્રંથમાળા કામ આવે એવી છે." ધ ટોરંટો સ્ટાર

"લીડરશીપ વિઝડમ ફ્રોમ ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી બેસ્ટ સેલરની યાદીમાં સૌથી મોખરે પહોંચી રહ્યું છે." ઇનવેસ્ટમેન્ટ એક્ઝીક્યુટીવ

"આજે પરિવર્તનના યુગમાં અનેક સંસ્થાઓ ઊભરી રહી છે. શર્માનું મિશન વાચકને વેપારનું એક સંસ્થામાં રૂપાંતર કરવામાં સહાય કરે છે અને દીર્ઘદષ્ટિ નેતા બનવા માટે આંતરપ્રેરણા પૂરી પાડે છે." સેલ્સ પ્રમોશન મેગેઝીન

"પૂર્વ અને પશ્ચિમના મહાન ફિલસૂફોના જ્ઞાનનો સમન્વય કરી વ્યાવસાયિક જગતમાં તેનો સુંદર રીતે વિનિયોગ કરવાની શર્માને ફાવટ છે." ધ લિબરલ

"માનસિક તણાવોને કેમ પહોંચી વળવું? હાઇ-ટેક અને ઝડપથી બદલાતા વિશ્વમાં પ્રવર્તતી આ સમસ્યા પર પ્રકાશ પાડવા માટે શર્મા પ્રાચીન ગુરુઓના બોધપાઠ અને બોધવાર્તાનો સુંદર ઉપયોગ કરે છે." – ધ રેડ ડીઅર ઍડવોકેટ

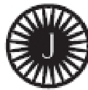
તમારા મૃત્યુ પર કોણ આંસુ સારશે?

સંન્યાસી જેમણે પોતાની સંપત્તિ વેંચી નાખી માંથી જીવનપાઠ

Who Will Cry When You Die?

NOW IN
GUJARATI

રોબિન શર્મા



જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ

અમદાવાદ બેંગલોર ભોપાલ ભુબનેસ્વર ચેન્નાઇ
દિલ્હી હૈદરાબાદ કલકત્તા લખનૌ મુંબઇ

પ્રકાશક
જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
એ-2, જશ ચેંબર્સ, 7-એ સર ફિરોઝશાહ મહેતા રોડ
ફોર્ટ, મુબઇ -400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

હાર્પર કોલિન્સ પબ્લિશર્સ લિમિટેડ
ટોરંટો, કેનેડાના સહયોગથી

WHO WILL CRY WHEN YOU DIE?
તમારા મૃત્યુ પર કોણ આંસુ સારશે?
ISBN 978-81-7992-849-3

અનુવાદ: પ્રૉ. પૂર્ણિમા મ. દવે

પ્રથમ જયકો સંસ્કરણઃ 2008
તેરમી જયકો આવૃત્તિઃ 2014

પ્રિય વાચકો! આ પુસ્તક હું તમને સમર્પિત કરું છું. આ પુસ્તકનાં પાને પાને તમને જીવનના પાઠ શીખવા મળશે. એ બોધપાઠને જીવનમાં અમલમાં મૂકશો તો તમારામાં રહેલા દૈવત/કૌવતને તમે પૂર્ણરૂપે પ્રગટ કરી શકશો. ઉપરાંત તમારી આસપાસના લોકોના જીવનમાં પણ ફરક પાડી શકશો.

આ પુસ્તક હું મારા બાળકોને પણ સમર્પિત કરું છું. કોલ્બી અને બિયંકા, એ બંને મારા મહાન શિક્ષકો છે. હું તેમને પ્રેમ કરું છું.

મૃત્યુ એ જીવનની કરુણા નથી, પણ આપણે જિંદગી જીવતા રહીએ અને આપણી અંદર રહેલા સત્ત્વને મરવા દઇએ એ જ છે જીવનની સાચી કરુણા.

– નોર્મન કઝિન્સ

અનુક્રમણિકા

૩૨. કામ કરવાની ટેવ પાડો
૩૩. બાળકોને કુદરતની દેન સમજો
૩૪. કેવળ ફળનો નહિ; જીવનપથનો આનંદ માણો
૩૫. યાદ રાખો, જાગૃતિ પરિવર્તનની પહેલાં આવે છે
૩૬. ટ્યુઅડેઅ વીથ મોરી આ પુસ્તક જરૂર વાંચો
૩૭. સમયને વશ કરો
૩૮. મગજ ઠંડું રાખો
૩૯. નિયામક મંડળની નિમણૂક કરો
૪૦. મનરૂપી મર્કટનો ઈલાજ કરો
૪૧. માગવું એ પણ એક કળા છે
૪૨. વ્યાવસાયિક કામનો ઉમદા મર્મ શોધો
૪૩. ઉત્કૃષ્ટ વીરોચીત પુસ્તકોનું એક પુસ્તકાલય બનાઓ
૪૪. તમારી આવડતને બીલવો
૪૫. નિસર્ગ સાથે નાતો જોડો
૪૬. કમ્પુટ સમયનો સદુપયોગ કરો
૪૭. સમાચારના ઉપવાસ પર ઉતરો
૪૮. લક્ષ્ય નિર્ધારની બાબતે ગંભીર બનો
૪૯. ૨૧ નો નિયમ યાદ રાખો
૫૦. ક્ષમા આપવાની વૃત્તિ કેળવો
૫૧. તાજાં ફળોનો રસ પીઓ
૫૨. વાતાવરણ શુદ્ધ રાખો
૫૩. બગીચામાં ટહેલવા નીકળો
૫૪. એક સારા ગુરુ શોધો
૫૫. નાનું વૅકેશન લો
૫૬. સ્વયંસેવક બનો
૫૭. વિયોગના છ અંશને શોધી કાઢો
૫૮. દરરોજ સંગીત સાંભળો
૫૯. વસિયતનામું લખો
૬૦. ત્રણ સારા મિત્રો રીખો
૬૧. ધ આર્ટિસ્ટ સ વે આ પુસ્તક વાંચો
૬૨. ધ્યાન કરતાં શીખો
૬૩. દરરોજ તમારી અંતિમ ક્રિયા કરો
૬૪. ફરિયાદ કરવાનું છોડો અને જીવવાનું શરૂ કરો
૬૫. તમારા કામનું મૂલ્ય વધારો
૬૬. સારાં માવતર બનો
૬૭. રૂઢિરિવાજમાંથી બહાર આવો
૬૮. લક્ષ્યાંક કાર્ડ સાથે રાખો
૬૯. મનોભાવો (મૂડ) અને વિચારોથી ઉપર ઊઠો
૭૦. સામાન્ય વસ્તુનો આસ્વાદ લો
૭૧. ટીકા કરવાનું બંધ કરો

પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તક તમે વાંચવા માટે પસંદ કર્યું તે બદલ મને તમારા માટે માન છે. આ પુસ્તક તમે હાથમાં લીધું તેનો અર્થ જ એ છે કે તમે વધુ ઉદ્દેશપૂર્ણ, આનંદપૂર્ણ અને પૂર્ણતયા જીવન જીવવાનો નિર્ણય કર્યો છે. તમે જિંદગી નિયતિ અનુસાર નહિ, પણ તમારી પોતાની પસંદગી મુજબ; ભૂલો કરીને નહિ, પણ ચોક્કસ. પ્રયોજન મુજબ આયોજન કરીને જીવવાનું નક્કી કર્યું છે અને એ માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું.

'ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' એ ગ્રંથમાળાના અનુક્રમે મેં અગાઉ બે પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારથી મને વાચકો તરફથી અસંખ્ય પત્રો મળતા રહ્યા છે. તેમને આ પુસ્તકો દ્વારા જ્ઞાન મળ્યું છે અને તેમણે તેમના જીવનમાં પરિવર્તન થતું જોયુ છેં. વાચક સ્ત્રીપુરુષોના આવા સુંદર પ્રતિભાવોથી હું પ્રોત્સાહિત અને ઉત્તેજિત થઇ ગયો. વાચકો તરફથી મને કેટલીક નોંધ પણ મળી. તેને કારણે જીવન જીવવાની કળા વિષે હું જે કંઇ જાણું છું કે શીખ્યો છું તેને ' જીવનના પાઠ' એ શીર્ષક હેઠળ ગ્રંથમાળામાં ગ્રંથસ્થ કરવાની મને પ્રેરણા મળી અને ઉત્તમ વિચારોનું સંકલન કરી એક પુસ્તકરૂપે તમારી સમક્ષ મૂકવા હું તૈયાર થયો. આ ગ્રંથમાળા તમને તમારા જીવનનું રૂપાંતર કરવામાં અવશ્ય મદદ કરશે એની મને ખાત્રી છે.

આ પુસ્તકનાં પાને પાને જે શબ્દો ગ્રંથસ્થ થયા છે તે મારા હૃદયની ઊંડી લાગણી અને બહુ મોટી આશા સાથે લખાયા છે. પુસ્તકમાં આદરપૂર્વક લખાયેલા આ શબ્દોં દ્વારા કેવળ જ્ઞાન મેળવવાનો જ ઉદ્દેશ ન રાખતા, પણ જીવનના દરેક ક્ષેત્રે સ્થાયી સુધારાનું નિર્માણ કરવા એ જ્ઞાનને અમલમાં મૂકવાનો પણ જરૂર પ્રયત્ન કરજો. મને મારા જીવનની કપરી કસોટીમાથી એક વાત શીખવા મળી છે કે, ' જીવનમાં શું કરવું જોઇએ?' એ વિષે માત્ર જ્ઞાન હોવું પર્યાપ્ત નથી; એ જ્ઞાનને અમલમાં પણ મૂકવું જ જોઇએ.

આથી તમે 'ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' ગ્રંથમાળાના ત્રીજા મણકાનાં પાનાં ફેરવશો તો મને ખાત્રી છે કે એમાંથી તમને જ્ઞાનરૂપી ખજાનો મળશે જે તમારા વ્યાવસાયિક, વ્યક્તિગત અને આધ્યાત્મિક જીવનની ગુણવત્તાને સમૃદ્ધ કરશે. હું તમને વિનંતિ કરું છું કે તમે મને જરૂર પત્ર લખજો, ઇ-મેઇલ મોકલજો. આ ગ્રંથમાળાના બોધપાઠને તમે તમારી જીવનશૈલીમાં કેવી રીતે વણી લીધા છે તેની વાત કરવા મને મારા એકાદ પરિસંવાદમાં મળવા આવજો. તમારા પત્રોનો હું વ્યક્તિગત નોંધ સાથે ઉત્તર આપવાનો સંનિષ્ઠ પ્રયાસ કરીશ. તમને જીવનમાં અગાધ શાંતિ અને અઢળક આબાદી મળે અને ઉમદા પ્રવૃત્તિમાં તમારું જીવન આનંદપૂર્વક પસાર થાય એવી શુભેચ્છા વ્યક્ત કરું છુ..

રોબિન એસ. શર્મા

Toll-Free Line for Readers: 1-888-RSHARMA
e-mail address: wisdom@robinsharma.com
Internet address: www.robinsharma.com

૧.
આહ્વાનને ઓળખો

મેં યુવાનીમાં પ્રવેશ કર્યો ત્યારે મારા પિતાએ મને એક વાત કહી હતી. એ વાત હું જીવનમા. ક્યારેય નહિ ભૂલું: "બેટા, તારો જન્મ થયો ત્યારે તું રડ્યો હતો, પણ જગતે હસીને તારા જન્મની ખુશી મનાવી હતી. હવે તું એવું જીવન જીવજે કે તું મરે ત્યારે તારા ચહેરા પર હાસ્ય હોય, પણ તારી પાછળ જગત રડતું હોય." આજે આપણે એ યુગમાં જીવન જીવીએ છીએ જ્યાં આપણે જીવનના મર્મને જ ભૂલી ગયા છીએ. આપણે માનવીને ચંદ્ર પર આસાનીથી મૂકી શક્યા છીએ, પણ રસ્તો ક્રોસ કરીને નવા પાડોશીને મળવા જવું હોય તો આપણને તકલીફ પડે છે. અચૂક નિશાન તાકીને આપણે વિશ્વના કોઈ પણ ખૂણે મિસાઈલ છોડી શકીએ છીએ, પણ આપણાં જ બાળકોને લાયબ્રેરીમાં લઈ જવાનો દિવસ સાચવવામાં આપણને મુશ્કેલી નડે છે. એકબીજાની સાથે સતત સંપર્કમાં રહી શકાય તેવાં સાધનો ઈ-મેઈલ, ફેક્સ મશીન, ડિઝિટલ ફૉન વગેરે બધું જ આપણી પાસે છે, તેમ છતાં આ પહેલા માનવી એકબીજાથી આટલો વિખૂટો ક્યારેય નહોતો. આપણે માનવજાતિ સાથેનો સ્પર્શ જ જાણે ખોઈ બેઠા છીએ. ઉદ્દેશ સાથેનો આપણો નાતો જ જાણે તૂટી ગયો છે. જે વસ્તુ જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વની છે તે જ આપણી નજર બહાર થઈ ગઈ છે. તેથી આ પુસ્તક વાંચવાની શરૂઆત કરો તે પહેલાં હું તમને આદરપૂર્વક એક સવાલ પૂછવા માગું છું: તમારા મૃત્યુ પર કોણ આંસુ સારશે? કોઈ રડશે ખરું?

આ ગ્રહ (પૃથ્વી) પર તમને જીવવાનો અવસર મળ્યો છે તો તમે કેટલા લોકોના જીવનને સ્પર્શશો? તમારા જીવનનો પ્રભાવ આગામી પેઢી પર શું હશે? જીવનના અંતિમ શ્વાસ લીધા પછી તમારી પાછળ તમે કયો વારસો મૂકી જશો? મારા પોતાના જીવનમાંથી હું એક બોધપાઠ શીખ્યો છું: જો જીવનમાં તમે કાંઈ જ કામ નહિ કરો તો જીવન તેની આદત મુજબ તમારા પર હાવી થઇ જશે. દિવસો અઠવાડિયામાં, અઠવાડિયા મહિનાઓમાં, મહિનાઓ વર્ષોમાં સરકતા જશે અને એમ કરતાં જોતજોતામાં જીવન પૂરું થઈ જશે. પછી તમારી પાસે શું બચશે? અરધું જ જીવન અને એ પણ સારી રીતે જીવી ન શક્યાનો ભારોભાર વસવસો. તે સિવાય બીજું કાંઈ જ નહિ! જ્યોર્જ બર્નાડ શૉ મરણપથારીએ હતા ત્યારે તેમને કોઈએ એક પ્રશ્ન પુછ્યો, "તમને જીવન પાછું મળે તો તમે શું કરશો?" તેમણે સ્હેજ વિચાર કર્યો અને પછી ઊંડો નિઃશ્વાસ નાખી બોલ્યા,. "હું એક એવી વ્યક્તિ બનવાનું પસંદ કરીશ જે મારે બનવું જોઇતું હતું, પણ હું બની શક્યો નથી." તમારા જીવનમાં પણ આવું ક્યારેય ન બને કે તમને આવો અફસોસ ન કરવો પડે તે માટે મેં આ પુસ્તક લખ્યું છે.

એક વ્યાવસાયિક વક્તા તરીકે ઉત્તર અમેરિકામાં ઠેરઠેર અધિવેશનોમાં અધ્યક્ષીય પ્રવચનો આપવામાં, એક શહેરથી બીજે શહેર પહોંચવા વિમાનપ્રવાસમાં, "જીવનમાં અને

વ્યવસાયમાં નેતૃત્વ" એ વિષય પર મારા જ્ઞાન અને અનુભવોનો વિવિધ લોકોને લાભ આપવામાં હું મારો મોટાભાગનો સમય વીતાવું છું. આ અધિવેશનોમાં વિવિધ ક્ષેત્રમાંથી અનેક લોકો આવે છે. એ તમામ લોકોના પ્રશ્નો હંમેશાં એક જ વિષયની ધરીની આસપાસ ઘૂમતા હોય છેઃ જીવનમાં વિશેષ અર્થને હું શોધવા તો માગું છું, પણ કેવી રીતે શોધું? નક્કર કાર્ય દ્વારા મારે શાશ્વત યોગદાન આપવું છે, પણ કેવી રીતે આપવું? જીવનમાં બહુ મોડું થઈ જાય તે પહેલાં જ મારે જીવનયાત્રાનો આનંદ માણવો છે, પણ તે માટે જીવનને સરળ કેવી રીતે બનાવવું?

મારા જવાબની શરૂઆત હંમેશાં એક જ વાક્યથી થાય છેઃ તમારા આહ્વાનને ઓળખો. હું માનું છું કે આપણા સૌની પાસે એક વિશિષ્ટ આવડત છે અને તે આવડતનો ઉપયોગ યોગ્ય ઉદ્દેશ માટે થાય તેની પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. આ પૃથ્વી પર આપણે કોઈ એક વિશિષ્ટ ઉદ્દેશ, કોઈ એક ઉમદા હેતુ માટે આવ્યા છીએ. આપણામાં રહેલી આવડતને બહાર લાવવાની અને સાથેસાથે આસપાસના લોકોના જીવનને વિશેષ મૂલ્યવાન બનાવવાની આપણને તક મળી છે. 'આહ્વાનને ઓળખો' – એનો અર્થ એ નથી કે તમારી પાસે હાલ જે નોકરીધંધો છે તેને તત્કાળ તિલાંજલી આપી દો. એનો અર્થ એટલો જ છે કે જે કામમાં તમને ફાવટ છે તેમાં તમારા મનને પરોવો. કોઈ પણ કામ હાથમાં લો તેમાં ઓતપ્રોત થઈ જાઓ. તમે ઈચ્છો છો કે જગતમાં પરિવર્તન થાય? તો એ પરિવર્તન અન્ય લોકો કરે તેની રાહ જોઇને હાથ જોડીને બેસી રહેવાનું છોડી દો. મહાત્મા ગાંધીએ નોંધ્યું છે, "જે બદલાવ કે પરિવર્તન તમે જગતમાં જોવા માટે સૌથી વધારે ઈચ્છુક છો તે બદલાવ કે પરિવર્તન ખુદ તમારામાં જ લાવો અને એકવાર એમ કરશો તો તમારું જીવન જ પલટાઈ જશે."

૨.
રોજ એક અજાણી વ્યક્તિ પ્રત્યે સદ્‌ભાવ દર્શાવો

આલ્ડસ હક્સલી મરણપથારીએ હતા ત્યારે તેમણે સમગ્ર જીવન દરમિયાન જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું તેના પર ઊંડું ચિંતન કર્યું અને તેનો સારાંશ કેવળ સાત સરળ શબ્દોમાં આપ્યોઃ "ચાલો, આપણે એકબીજા પ્રત્યે વિશેષ સદ્‌ભાવ રાખીએ." મોટેભાગે આપણા સહુની એ માન્યતા છે કે અખબાર અને મૅગેઝીનના મુખપૃષ્ઠ પર આપણને ચમકાવે એવું એકાદ મહાન કામ કે ભવ્ય પરાક્રમ આપણા હાથે થાય તો સાચા અર્થમાં જીવન જીવ્યા કહેવાય, પણ આપણી આ માન્યતા સત્યથી વેગળી છે. હકીકતમાં દરરોજ પરોપકાર અને માનવતાનાં કાર્યો સતત કરતા રહીએ તો જીવન અર્થપૂર્ણ બને છે. જીવનના અંત સુધી કરેલાં આવાં કર્મોનો સરવાળો જીવનને હકીકતમાં મહાન બનાવે છે.

તમારા જીવનમાં પ્રવેશ કરનાર દરેક વ્યક્તિ તમને શીખવવા માટે કોઈને કોઈ બોધપાઠ અને તમને કહેવા માટે કોઈને કોઈ વાર્તા લઇને આવે છે. દિવસ દરમિયાન તમારી પાસેથી અનેક લોકો પસાર થતા હોય છે. એમાંની દરેક વ્યક્તિ તમને સૌજન્યતા અને સહાનુભૂતિ દર્શાવવા માટે એક તક આપે છે અને એમાં જ તમારી માનવતાનું દર્શન થાય છે. તમે ખરેખર સૌજન્યશીલ હો અને તમારામાં માનવતા હોય તો પછી વિશેષ સૌજન્યશીલ બનવાની અને આસપાસના જગતને મદદરૂપ થવા માટે કંઇ પણ કરી છૂટવાની શરૂઆત શા માટે ન કરવી? મારા મત પ્રમાણે દિવસ દરમિયાન તમે એકાદ વ્યક્તિના ચહેરા પર સ્મિત કે એકાદ અજાણી વ્યક્તિના ચહેરા પર ચમક લાવી શક્યા હો તો તે દિવસ ધન્ય ગણાય! 'પરોપકાર' એ તો પૃથ્વી પર રહેવા માટે જે જગ્યા આપણને મળી છે તેનું ભાડું છે અને એ જગ્યાનું ભાડું તો આપણે ચૂકવવું જ પડે.

અજાણ્યા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા માટે જુદી જુદી રીત અજમાવો. દા.ત. તમારી પાછળની કારમાં બેઠેલી વ્યક્તિનો ટૉલ ચૂકવીને, સબ-વેમાં તમારી જગ્યા જરૂરતમંદને બેસવા આપીને, 'કેમ છો?' પૂછવાની પહેલ કરીને-શરૂઆત કરવા માટે આ કેટલાંક સારાં સૂચનો છે. તાજેતરમાં મને 'ધ મેક હુ સોલ્ડ ફેરારી'ના એક વાચક બહેનનો વોશિંગ્ટનથી પત્ર મળ્યો. તેમાં તેમણે લખ્યું હતું: "આધ્યાત્મિક માર્ગે મને જે જે લોકો પાસેથી માર્ગદર્શન મળ્યું હોય તેમને મારે દશાંશ મોકલવો." – એ મારી ટેવ છે. આશીર્વાદ અને કૃતજ્ઞતા સાથે 100 ડૉલરનો ચૅક આ સાથે બીડ્યો છે. કૃપા કરીને એ ચૅક સ્વીકારશો. તેમના એ સત્કર્મ પરત્વે મેં મારા કાર્યક્રમની એક ઑડિયો ટેપ મોકલીને મારી તાત્કાલિક પ્રતિક્રયા દર્શાવી. તેમણે મોકલેલી ભેટની કદરરૂપે મેં મારી ઑડિયો ટેપ મોકલી હતી. એ બહેનનીં આવી પ્રેમાળ ચેષ્ટા દ્વારા આપણને જીવનમાં એક મહાન બોધપાઠ મળે છે, 'હૃદયની લાગણી અને નિષ્ઠાથી આપેલી વસ્તુનું જીવનમાં કેટલું મહત્ત્વ છે!'

૩.
તમારું દૃષ્ટિબિંદુ જાળવો

એક પ્રાચીન વાર્તા છેઃ એક દિવસ એક માણસને ગંભીર બીમારી આવી પડી. તેને વ્હીલચૅરમાં બેસારી હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ આવ્યા. એ રૂમમાં એક બીજો દર્દી બારી પાસે પલંગમાં આરામ કરતો હતો. થોડા સમયમાં એ બંને મિત્રો થઈ ગયા. પેલો દર્દી બારીની બહાર જોતો અને પથારીવશ મિત્ર પાસે કલાકો સુધી બહારની દુનિયાનું રંગીન વર્ણન કરતો. કોઈકવાર તે હોસ્પિટલની સામે દેખાતાં બગીચાનાં વૃક્ષો અને પવનથી ડોલતાં પર્ણોનાં નૃત્યનું વર્ણન કરતો તો વળી ક્યારેક હોસ્પિટલમાં પ્રવેશ કરતાં લોકોની જુદી જુદી ક્રિયાની આબેહૂબ નકલ કરીને તેનું મનોરંજન કરતો. 'મિત્ર બહારની દુનિયાની અજાયબીનું વર્ણન કરી શકે છે, પણ હું તો તે જોવા બિલકુલ અસમર્થ છું.' એ વિચારથી પથારીવશ દરદીના મનમાં સમય જતાં નિરાશા વ્યાપી ગઈ. ધીરેધીરે તેને એ મિત્ર પર ચીડ ચડતી ગઈ અને છેવટે તેની ચીડ નફરતમાં પલટાઈ ગઈ.

એક રાતે બારી પાસેના દર્દીને સખત ઉધરસ ચડી અને ધીરેધીરે તેના શ્વાસ ધીમા પડવા લાગ્યા. બટન દબાવી મદદ માટે કોઈને બોલાવવાને બદલે તેને સહેજ પણ મદદ ન કરવી એમ તેણે નક્કી કરી લીધું. બારી બહારનાં દૃશ્યોનું હૂબહૂ વર્ણન કરીને મિત્રના નિરાશ જીવનમાં ખુશીની બહાર લાવનાર એ દરદીને આખરે ડૉક્ટરોએ મૃત ઘોષિત કર્યો અને વ્હીલચૅરમાં તેને રૂમની બહાર લઈ ગયા. પથારીવશ દરદીએ પોતાના પલંગને તત્કાળ બારી નજીક ગોઠવી દેવા કહ્યું. ફરજ બજાવતી નર્સે તેની વિનંતી મુજબ પલંગને તરત જ બારી પાસે ગોઠવી દીધો. તેણે બારી બહાર નજર નાખી અને તેને વાસ્તવિકતાનું ભાન થતાં તે એકદમ ચોંકી ઊઠ્યો. બારીની સામે તો ઈંટની એક ઊંચી ટટ્ટાર તોતિંગ દીવાલ સિવાય બીજું કાંઈ જ નહોતું. બારી બહારનાં અદ્ભુત દૃશ્યો એ તો રૂમપાર્ટનરની કલ્પનાનાં દૃશ્યો હતાં. એ કાલ્પનિક દૃશ્યોનું વર્ણન કરી તેનું પ્રત્યક્ષ ચિત્ર તેની સામે ખડું કરીને તેને સતત ખુશ રાખવા માગતો હતો. આ તેની પ્રેમાળ ચેષ્ટા હતી. કપરા સમયમાં મનોરંજન દ્વારા મિત્રને દિલખુશ રાખવાનું આ તેનું નિષ્કામ કર્મ હતું!

જ્યારે જ્યારે હું આ વાર્તા વિશે વિચારું છું ત્યારે તે વાર્તા મારા દૃષ્ટિબિંદુને બદલવામાં હંમેશાં સફળ રહી છે. જીવનમાં કપરી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે જીવનને આનંદમય અને અર્થપૂર્ણ રાખવું હોય તો આપણે આપણા દૃષ્ટિબિંદુને બદલવું જ જોઈએ. તે વખતે આપણે આપણી જાતને એક પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ કે દેખીતી રીતે નકારાત્મક લાગતી આ પરિસ્થિતિને વધારે સારી રીતે અને સમજદારીપૂર્વક જોવાનો કોઈ રસ્તો છે ખરો? આપણા વર્તમાન યુગના એક મહાન પદાર્થવિજ્ઞાની સ્ટીફન હોકિંગે કહ્યું છે: "પૃથ્વી નામના જે ગ્રહ પર આપણે રહીએ છીએ એ અસંખ્ય નિહારિકાઓની પરિસીમાની અંદર આવેલા એક તદ્દન સામાન્ય ગ્રહમંડળનો એક નાનકડો ગ્રહ માત્ર છે." આ હકીકત આપણા દૃષ્ટિબિંદુમાં પરિવર્તન લાવવા માટે તમને કેવી લાગે છે? એકવાર જો આ

હકીકતનું જ્ઞાન થાય તો પછી તમારી મુશ્કેલીઓ અને તકલીફો બહુ મોટી છે એવું લાગે ખરું? તમને જે સમસ્યા પીડી રહી છે અને તમે જે પડકારોનો સામનો કરી રહ્યા છો એ તમે માનો છો એટલા ગંભીર અને મોટા છે ખરાં?

આ પૃથ્વી પર આપણે અલ્પ સમય માટે આવ્યા છીએ. પ્રકૃતિની સમગ્ર યોજનામાં આપણું જીવન એ તો શાશ્વતિના કૅનવાસ પર એક ઝબકાર માત્ર છે. તેથી જીવનયાત્રાનો આનંદ લૂંટી લેવામાં અને તેની પ્રક્રિયાનો આસ્વાદ માણી લેવામાં જ ડહાપણ રહેલું છે.

૪.
કઠોર પ્રેમ કરો

'આત્માનુશાસન' એ અત્યંત સફળ અને અર્થપૂર્ણ જીવનવણાટનો સોનેરી તાર છે. કેટલાંક કામ એવાં છે જે, કરવાં જ જોઈએ એ વાત આપણું મન બહુ સારી રીતે જાણે છે તેમ છતાં એ કામ કરવાનું આપણને ક્યારેય મન થતું નથી; પરંતુ જીવનમાં જો અનુશાસન હોય તો એ કામ આપણાથી જરૂર થઈ શકે. સ્પષ્ટ ઉદ્દેશો નક્કી કરવા, સમયનું સુયોજિત આયોજન કરવું, લોકો સાથે સારી રીતે વ્યવહાર કરવો, કપરા સમયમાં ટકી રહેવું, સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવી, સકારાત્મક વિચારો કરવા – આ બધું આત્માનુશાસન વિના શક્ય નથી.

આત્માનુશાસનને હુ 'કઠોર પ્રેમ' કહું છું. પોતાની જાત પ્રત્યે કડકાઈ રાખવી એ ખરેખર તો એક અત્યંત પ્રેમાળ ચેષ્ટા છે. એક નાનકડું પાંદડું પાણીનો પ્રવાહ જે દિશામાં વહે તે દિશામાં પાણીની સપાટી પર તરતું રહે છે. પાંદડાની જેમ જીવનપ્રવાહમાં ઘસડાવાને બદલે જો તમે તમારી પોતાની શરતો મુજબનું ઉદ્દેશપૂર્ણ જીવન જીવવાની શરૂઆત કરવા માગતા હો તો તમારે તમારી પોતાની સાથે થોડાં કઠોર બનવું પડશે.

મારા પરિસંવાદમાં હું વિદ્યાર્થીઓને આ વાત હમેશા કહું છું: જેટલા તમે તમારી જાત સાથે કઠોર થશો તેટલું જીવન તમારી સાથે સરળ બનતું જશે. આપણાં રુચિ અને નિર્ણયોની ગુણવત્તાના આધાર પર જીવનની ગુણવત્તાનું ઘડતર થાય છે.. કારકિર્દીની પસંદગીથી લઈને કયાં પુસ્તકો વાંચવાં, દરરોજ સવારે કેટલા વાગે ઊઠી જવું, દિવસ દરમિયાન કેવા વિચારો કરવા એ બધાનો તેમાં સમાવેશ થાય છે. એ પસંદગી સરળ છે માટે નહિ, પણ એ સાચી પસંદગી છે એમ સમજીને જો નિર્ણય કરીએ અને તેને અનુરૂપ સંકલ્પશક્તિને સતત વળાંક આપતા રહીએ તો જીવન વશમાં આવે છે. પ્રભાવશાળી અને સફળ લોકો પોતાનો સમય સાનુકૂળ કે સગવડિયા કામો કરવામાં વાપરતા નથી. અંતરના અવાજને સાંભળવાની અને વિવેકપૂર્વક કામ કરવાની તેમનામાં હિંમત હોય છે. આ આદત જ તેમને મહાન બનાવે છે. "અસફળ કે નિષ્ફળ વ્યક્તિને જે કામ કરવા પસંદ નથી હોતા તે કામ કરવાની સફળ વ્યક્તિને સહજ ટેવ હોય છે." – નિબંધકાર અને ચિંતક ઈ. એમ. ગ્રેયે આ ટિપ્પણી કરી છે. જોકે સફળ અને પ્રભાવશાળી લોકોને એ કામ કરવાનું હમેશા ગમતું જ હોય છે એવું નથી; પરંતુ. તેમનો ઇરાદો એટલો મજબૂત અને દૃઢ હોય છે કે તેની સામે તેમનો અણગમો ગૌણ બની જાય છે અને ટકી શકતો નથી.

19મી સદીના અંગ્રેજ લેખક હેન્રી હક્સલી પણ આ જ નિષ્કર્ષ પર આવ્યા હતા. તેમણે નોંધ્યું છેઃ "શિક્ષણ કે કેળવણીનું સૌથી મૂલ્યવાન ફળ શું? જે કામ આપણે કરવાનું જ છે એ કામ પોતાની જાત પાસેથી કરાવી શકવાની ક્ષમતા. એ કામ કરવાનું જ છે તો પછી એ તમને ગમે કે ન ગમે, પણ એ તમારે કરવું જ જોઈએ." એરિસ્ટોટલે આ મુદ્દાની વાતને જરા જુદી રીતે દર્શાવી છેઃ કોઈ પણ વિદ્યા સાચા અર્થમાં પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેને

અમલમાં મૂકીને જ શીખી શકાય. દા. ત. નિર્માણ કરીને નિર્માતા બની શકાય, એકતારો તંબુરો વગાડીને તંબુરાવાદક બની શકાય. તે જ રીતે ન્યાય આપીને ન્યાયી બની શકાય, આત્મસંયમ દાખવીને આત્મસંયમી બની શકાય અને બહાદુરીનું કામ કરીને બહાદુર બની શકાય.

૫.
જર્નલ રાખો

‘જર્નલ રાખવું’ એટલે ઉત્તમ વ્યક્તિગત વિકાસ સાધવાની દિશામાં શ્રીગણેશ. રોજબરોજના અનુભવો અને તેમાંથી મળતા બોધપાઠોને જર્નલમાં ટપકાવતા રહો. તેમ કરવાથી તમારામાં ઉત્તરોત્તર શાણપણ આવતું જશે. આત્મજાગૃતિ કેળવાશે અને ભૂલોની સંખ્યા ધીરેધીરે ઘટતી જશે. તમારા આશયોને વધારે સ્પષ્ટ કરી તમારા મનને મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ પર કેન્દ્રિત કરશે. જર્નલમાં લખવાથી તમને તમારી જાત સાથે નિયમિતપણે સંવાદ સાધવાની તક મળશે. રોજ અનાયાસે ઊંડું ચિંતન પણ થશે, જે આજના જમાનામાં ભૂતકાળની હકીકત બની ગઈ છે. જેટલું ઊંડું ચિંતન કરશો એટલા તમે સ્પષ્ટ ચિંતક બનશો. એ તમને વિશેષ ઉદ્દેશપૂર્ણ અને જ્ઞાનપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થશે. તદુપરાંત જર્નલ તમને એક મધ્યસ્થ ફૉરમ પૂરું પાડે છે. મહત્ત્વના વિષય પર તમારા અંગત વિચારો, સફળતાની કઇ મુખ્ય વ્યૂહરચના તમને જીવનમાં કામ આવી હતી તે હકીકત અને શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિગત, વ્યાવસાયિક કે આધ્યાત્મિક જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારી જાણકારી મુજબની મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુ માટે હવે તમે પ્રતિબદ્ધ છો.-આ તમામ વસ્તુની નોંધ તમે જર્નલમાં શાંતિથી કરી શકો. તમારું અંગત જર્નલ એ તમારી કલ્પનાને યોગ્ય વળાંક આપવા માટે અને સ્વપ્નોને સ્પષ્ટ સાકાર રૂપ આપવા માટે એકાંતસ્થળ છે.

જર્નલને ડાયરી ન સમજશો. ડાયરીમાં તો આપણે માત્ર ઘટનાની નોંધ કરીએ છીએ; જ્યારે જર્નલમાં એ તમામ ઘટનાનું પૃથ્થકરણ કરી તેનું મૂલ્યાંકન કરીએ છીએ. જર્નલ રાખવાથી તમે શું કરો છો? શા માટે કરો છો? તેમાંથી તમે શું બોધપાઠ શીખ્યા? વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરવાની પ્રેરણા મળે છે.

જર્નલમાં લખવાની ટેવથી અભ્યાસ માટે અવકાશ મળે છે અને આ રીતે વ્યક્તિગત વિકાસ તથા જ્ઞાન એ બંનેને અનુમોદન મળે છે. ભવિષ્યમાં મહત્તમ સફળતા મેળવવા માટે ભૂતકાળના એ અનુભવોનું ભાથું કામ લાગે છે. તબીબી સંશોધકોએ પણ તારણ કાઢ્યું છે કે દરરોજ ઓછામાં ઓછી 15 મિનિટ અંગત જર્નલમાં લખવાની ટેવ પાડવાથી સ્વાસ્થ્યમાં, ઇમ્યુનીટી તંત્રની કાર્યક્ષમતામાં અને એકંદર માનસિક વલણમાં સુધારો થાય છે. યાદ રાખોઃ જીવન ચિંતનીય છે તો લેખનીય પણ છે.

૬.
પ્રામાણિકતાની ફિલસૂફી કેળવો

આજે આપણે વચનભંગના વિશ્વમાં રહીએ છીએ. આજે લોકો પોતાનાં વાણી-વચનને સાવ હળવાશથી લેતા થઇ ગયા છે. દા.ત. આપણે બહુ સારી રીતે જાણતા હોઇએ કે હાલ આપણી પાસે બિલકુલ સમય નથી તેમ છતાં મિત્રને કહીએ છીએ કે હું તને આવતા અઠવાડિયે બપોરે જમવા બોલાવીશ. આપણે આપણાં પુસ્તકો ક્યારેય કોઈને આપતાં નથી એ વાતનો પૂરેપૂરો ખ્યાલ હોવા છતાં સહકાર્યકરને કહીએ છીએ કે મારું અતિ પ્રિય એક નવું પુસ્તક હું તારે માટે લઈ આવીશ. આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે સૌથી પહેલા જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે અને તે પરિવર્તન માટે આપણી કોઈ તૈયારી કે આશય ન હોવા છતાં આપણે આપણી જાતને કહીએ છીએ કે આ વર્ષે બધું ઠીકઠાક થઈ જશે, જીવનમાં સાદગી આવશે અને ખૂબ મોજમજા કરશું. મતલબ વિનાની વાત લાંબો સમય કહ્યા કરવાથી અંતે એવું બોલવાની આપણને આદત પડી જાય છે. આમાં મૂળ સમસ્યા એ છે કે તમે વચનનું પાલન ન કરો એટલે તમારી વિશ્વસનીયતા ચાલી જાય છે અને એકવાર વિશ્વસનીયતા ખોઈ બેસો એટલે સંબંધને દૃઢ ટકાવી રાખવા માટે વિશ્વાસનું જે બંધન છે તે તૂટી જાય છે. અંતે સંબંધો તૂટેલા મણકાની માળા જેવા ખોખલા અને વેરવિખેર થઈ જાય છે. તેથી પ્રામાણિકતાની ફિલસૂફી કેળવો. સૌથી પહેલાં ધ્યાનપૂર્વક નોંધો કે તમે અઠવાડિયામાં કેટલી વાર ઓછુંવત્તું ખોટું બોલો છો. ત્યાર પછી સાત દિવસ જેને હું 'સત્યના ઉપવાસ' કહું છું તેના પર ઉતરો. તમારી સાથેના અને લોકોની સાથેના વ્યવહારમાં સંપૂર્ણપણે પ્રામાણિક બનવાનું વ્રત લો. એક વાત બરાબર સમજી લો કે જેટલી વાર તમે સાચું કામ કરવામાં નિષ્ફળ જાઓ છો તેટલી વાર તમે ખોટું કરવાની ટેવમાં બળતણ હોમી તેને પ્રજ્વલિત રાખવાનું કામ કરો છો. સાચું ન બોલીને તમે જૂઠું બોલવાની ટેવને ખોરાક પૂરો પાડી પોષણ આપો છો. માટે જો કોઈને વચન આપો તો તે પ્રમાણે કામ કરો; વચનનું પાલન કરો. "કામ નહિ, વ્યર્થ વાતો" ને બદલે વચનબદ્ધ બનો.

મધર ટેરેસાએ કહ્યું છેઃ મિતભાષી બનો. સત્સંગ સભા એ મેળાવડો નથી. તમે જાણો છો કે વ્યર્થ બોલબોલ કરીને વાસ્તવમાં તમે શું કરી રહ્યા છો? હાથમાં સાવરણી લઈને કોઈના ઘરને સાફ કરી રહ્યા છો. આ એક વાક્ય આપણને ઘણુંબધું કહી જાય છે!

૭.
અતીતનો આદર કરો

જેટલી ક્ષણ તમે અતીતમાં ભટકો છો એ તમે ભાવિમાંથી ચોરી કરેલી ક્ષણો છે. સમસ્યા પર વિચાર કર્યા કરવામાં જેટલી ક્ષણ વીતાવો છો એ સમસ્યાના નિરાકરણના ભાગે આવેલી ક્ષણોમાંથી તમે ચોરી કરેલી ક્ષણો છે. જીવનમાં ન ઘટવાની ઘટના ઘટી ગઈ તેના પર વિચાર કર્યા કરીને તમે ભાવિ ઘટનાને જીવનમાં પ્રવેશ કરતા રોકો છો. સનાતન સત્યને ઝડપોઃ આખો દિવસ જેના વિશે વિચાર્યા કરો તે આખરે હકીકતનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. ભૂતકાળની ઘટના કે ભૂલો વિશે અફસોસ કરવાનો કોઈ અર્થ નથી; સિવાય કે તેનો ફરીવાર તમે અનુભવ કરવા માગતા હો તો એક અલગ વાત છે. તેના કરતાં ભૂતકાળમાંથી મળેલા બોધપાઠનો સદુપયોગ કરી જાગૃતિ અને જ્ઞાનના એક તદ્દન નવા સ્તર પર ઊંચે ઊઠો. જીવનની ઘોર નિરાશામાંથી જીવનની ઉત્તમ તક પ્રગટ થાય છે. પ્રાચીન ચિંતક યુરિપાઈડસે નોંધ્યું છેઃ વરવી કમનસીબ ઘટના એ સુખદ પરિવર્તન માટેની ઉજળી તક છે. જો જીવનમાં તમારે બીજા કરતાં વધારે તકલીફો અને વિઘ્નોનો સામનો કરવો પડ્યો હોય તો સમજજો કે કોઈ મહાન લક્ષ્યને પાર પાડવા માટે કુદરત તમને કસોટી દ્વારા જ્ઞાન અને અનુભવથી સજ્જ કરી રહી છે. ભાવિ વિકાસને પ્રજ્વલિત કરવા ભૂતકાળના આ બોધપાઠનો ઈંધણ તરીકે ઉપયોગ કરો.

યાદ રાખોઃ દુઃખી માણસોને જીવનમાં પ્રતિકૂળતાનો જેટલો અને જેવો અનુભવ થાય છે એવો અને એટલો અનુભવ સુખી માણસોને પણ ઘણીવાર થતો જ હોય છે, પણ બંને વચ્ચે ફરક માત્ર એ છે કે સુખી માણસમાં ભૂતકાળની વરવી યાદોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી જીવનને આબાદ કરવાની સૂઝ અને સમજ હોય છે. બીજા લોકો કરતાં જો તમે વધારે વાર નિષ્ફળ ગયા હો તો સમજી રાખજો કે તમને તેમના કરતાં વધારે પૂર્ણપણે જીવન જીવવાની તક મળી છે. એ સામાન્ય લોકો કરતાં કંઈક વિશેષ હોય, તેમના કરતાં કંઈક વિશેષ સાહસ કરતા હોય અને તેમના કરતાં વધારે ને વધારે જોખમ ઊઠાવતા હોય તેમને જીવનમાં નિષ્ફળતાનો વધારે અનુભવ થાય એ તદ્દન સ્વાભાવિક વાત છે. મારો વ્યક્તિગત અભિપ્રાય કહું તો પ્રયત્ન કર્યા વિના હાથ જોડીને બેસી રહેવા કરતાં પ્રયત્ન કરીને નિષ્ફળ જવાની મારામાં હિંમત હોય એ મને વધારે ગમે. સામાન્ય, સગવડિયું અને સુરક્ષિત જીવન જીવવાને બદલે માનવમર્યાદાનો વિસ્તાર કરવાનો કે અશક્ય લાગતી વસ્તુને શક્ય બનાવવાનો પ્રયાસ કરવાનું હું વિશેષ પસંદ કરું. જીવનની સાચી સફળતાનો આ સાર છે. હેરોડોટસે વિનમ્રતાથી નોંધ્યું છેઃ "શું થશે? એવા ભયથી કાયર બનીને હાથ જોડી બેસી રહેવું તેના કરતાં અધવચ્ચે આધીન થઇ જવું પડશે તે જાણવા છતાં નીડરપણે અનિષ્ટો સામે લડવાનું જોખમ ખેડવું બહેતર છે." બૂકર ટી. વોશિંગ્ટને પણ કહ્યું છેઃ મને જીવનમાં એક વાત શીખવા મળી છે કે મનુષ્યે કઈ પદવી હાંસલ કરી છે એ તેની સફળતાનો માપદંડ નથી, પણ સફળ થવાના પુરુષાર્થમાં તેણે અનેક વિઘ્નોનો સામનો કરવાની જે હિંમત

દાખવી એ તેની સફળતાનો ખરો માપદંડ છે.”

૮.
દિવસની શરૂઆત સારી રીતે કરો

દિવસની શરૂઆત તમે કેવી રીતે કરો છો તેના પરથી તમે દિવસ કેવી રીતે પસાર કરશો એ નક્કી થાય છે. સવારે જાગ્યા પછીની શરૂઆતની 30 મિનિટને હું 'પ્લેટિનમ 30' કહું છું, કારણ કે એ 30 મિનિટ દિવસની સૌથી કિંમતી ક્ષણો છે. દિવસના બાકીના સમયની ગુણવત્તા પર તેનો ઊંડો પ્રભાવ હોય છે. આ શ્રેષ્ઠ સમય દરમિયાન હું કેવળ પવિત્ર વિચારો અને ઉમદા કામ જ કરીશ એવું નક્કી કરવા જેટલું ડહાપણ અને આત્માનુશાસન જો તમારામાં હશે તો તમે જોઈ શકશો કે બાકીનો દિવસ આપોઆપ તમારી સમક્ષ અદ્ભુત રીતે સતત ખુલતો જશે.

મારાં બે નાનાં બાળકોને હું એક રોમાંચક IMAX ફિલ્મ 'એવરેસ્ટ' જોવા લઈ ગયો. શ્વાસ અદ્ધર કરી મૂકે એવાં અદ્ભુત કાલ્પનિક દશ્યો અને દિલધડક સાહસપૂર્ણ પરાક્રમોનાં ચિત્રાંકનોની સાથે સાથે બીજી એક વાત મારા મનમાં વસી ગઇ: પર્વતની ટોચ પર પહોંચવા માટે પર્વતારોહકો માટે એક base camp હોવો ખૂબ જરૂરી ગણાય છે. પર્વતની તળેટીના પડાવ વિના પર્વતની ટોચ પર પહોંચવાનું તેમને માટે અશક્ય કહેવાય છે. આરામ, તાજગી અને ઉર્જા મેળવવા માટે આ base camp વિરામસ્થાનનું કામ કરે છે. એકવાર camp – 2 સુધી પહોંચો એટલે બૅટરી ચાર્જ કરવા પર્વતારોહકો થોડાક અઠવાડિયા ફરી base camp પર પાછા ફરે છે. પછી camp – 3 પર પહોંચીને ફરી camp — 4 પર ચડવાની તૈયારી માટે ઝડપથી base camp પર પાછા આવે છે. camp — 4 પર પહોંચીને ફરી base camp પર આવીને પછી પર્વતની ટોચ પર પહોંચવાના આખરી પ્રયાસરૂપે તેઓ આગળ ધપે છે..

આ જ રીતે આપણે પણ જો આપણા વ્યક્તિગત વિકાસના શિખર પર પહોંચવું હોય અને જીવનના રોજબરોજના પડકારોને પહોંચી વળવા માટે કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આપણે સહુએ 'પ્લેટિનમ 30' ના સમય દરમિયાન પોતાના base camp પર પુનરાગમન કરવું જરૂરી છે. જીવનના મિશન સાથે ફરી અનુસંધાન કરી આપે, શરીરને તાજગી આપે અને મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુ પર મનને ફરી એકાગ્ર કરે એવી એક જગ્યા હોવી જરૂરી છે. દરરોજ સવારે વહેલા ઊઠીને કેટલીક પ્રાતઃવિધિ કરવાની મેં મારા જીવનમાં આદત પાડી છે. સવારે થોડો સમય કાઢી દિવસની આનંદમય અને શાંતિપૂર્ણ શરૂઆત કરવા મેં મારા માટે એક ખાસ નાનકડી રૂમ બનાવી છે. કોઈ પણ જાતની ખલેલ વિના ત્યાં હું નવીનીકરણની સાધના કરી શકું છું. સવારે ઊઠીને સૌથી પહેલાં એ એકાંત સ્થાનમાં મસ્તક નમાવું છું. ત્યાર પછી 15 મિનિટ શાંતિથી ધ્યાનમાં બેસું છું. જીવનની તમામ સારી વસ્તુ પર મનને કેન્દ્રિત કરી મારી અપેક્ષા મુજબ મારી સામે દિવસ ખુલતો જાય છે એ દશ્યને હું મારી દષ્ટિમાં જોવાનો પ્રયત્ન કરું છું. ત્યાર પછી સફળ જીવનની ચાવીરૂપ સનાતન સત્યોથી સમૃદ્ધ એવું એકાદ આધ્યાત્મિક પુસ્તક – રોમન ફિલસૂફ માર્કસ

ઑરેલિયસનું 'મેડિટેશન', બેન્જામીન ફ્રેન્કલીનની આત્મકથા કે હેન્રી ડેવિડ થોરોનું 'વેલ્ડન'-નું વાંચન કરું છું.

તેજ રફતારથી ચાલતા આજના યુગમાં આ સત્યો આસાનીથી ભૂલી જવાય છે. આવાં સુંદર પુસ્તકોના વાચનથી દિવસની શુભ શરૂઆત સાચા માર્ગે કરવામાં અને જીવનમાં જે વસ્તુનું ખરેખર મૂલ્ય છે તેના પર મનને કેન્દ્રિત કરવામાં આપણને મદદ મળે છે. પ્રભાતના આ કિંમતી સમય દરમિયાન આવાં સુંદર આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના વાચનથી જે જ્ઞાન મળે છે તે જ્ઞાનમાં ઝબકોળાઇને આખો દિવસ પ્રકાશમય થઇ જાય છે. માટે દિવસની શરૂઆત સારી રીતે કરો અને પછી જુઓ કે તમે જેવા છો તેવા બિલકુલ નહિ રહો; જરૂર બદલાઈ જશો.

૯.
સૌજન્યતાપૂર્વક ના પાડતા શીખો

જીવનની પ્રાથમિકતાઓ વિશે જ્યાં સુધી મનમાં સ્પષ્ટતા ન હોય ત્યાં સુધી કોઈ પણ વ્યક્તિની વિનંતીને માન આપી હા પાડી દેવાનું સહેલું છે. જીવન કોઈ ફળદાયી અને પ્રેરણાદાયી ભાવિસ્વપ્નના માર્ગદર્શન હેઠળ ચાલતું ન હોય તેવે સમયે આસપાસના લોકોને તમારા પર હુકમ ચલાવી પોતાનું કામ કઢાવી લેવામાં ખાસ મુશ્કેલી પડતીં નથી, પણ જ્યારે આખરી પરિણામનું સ્પષ્ટ ચિત્ર તમારી સમક્ષ આવશે ત્યારે જ તમને સમજાશે કે મનુષ્યે જીવનમાં આશયપૂર્વક અને હેતુપૂર્ણ કામ કરવાં જોઇએ. 'લીડરશીપ વિઝડમ ફ્રોમ ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' પુસ્તકમાં મેં લખ્યું છે: તમારી પ્રાથમિકતાઓનું સમયપત્રક બનાવી તેનો તમારા આયોજનબોક્સમાં સમાવેશ નહિ કરો તો અન્ય લોકોનાં કામો તેમાં સ્થાન જમાવી લેશે. આથી સૌથી પહેલાં જીવનનાં ઉચ્ચતમ લક્ષ્યો વિશે મનમાં સ્પષ્ટતા કરી લો અને પછી સૌજન્યતાપૂર્વક 'ના' પાડતા શીખી જાઓ. સમસ્યાનો આ જ સાચો ઉકેલ છે.

ચીની ઋષિ ચ્યુઆંગ ત્સુએ એક માણસની વાર્તા કહી છે: એ માણસ મહારાજા માટે તલવાર ઘડવાનું કામ કરતો હતો. 90 વર્ષની ઉંમરે પણ તેના કામમાં અસાધારણ ક્ષમતા અને ચોકસાઈ હતા. એ માણસ ગમે તેટલી ઉતાવળમાં હોય, પણ તેણે તેના કામમાં સહેજ પણ ગફલત ક્યારેય કરી નહોતી. એક દિવસ મહારાજાએ એ વૃદ્ધને પૂછયું: 'આ કારીગરીની તમને કુદરતી દેન છે કે પછી આવી અપૂર્વ કારીગરી માટે તમે કોઈ ખાસ ટેકનિકનો ઉપયોગ કરો છો?' તલવારના એ કસબીએ જવાબ આપ્યો: "કામમાં એકાગ્રતા" 21 વર્ષની ઉંમરે મેં તલવાર ઘડવાના કસબમાં ઝંપલાવ્યું ત્યારથી લઈને આજ સુધી મેં તલવાર સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુની ક્યારેય પરવા કરી નથી. તલવાર સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુની સામે જોયું નથી કે તેના પર મારું ધ્યાન ગયું નથી. 'તલવાર ઘડવી' એ મારે માટે લગન, ધૂન અને ઉદ્દેશ બની ગયા છે. મારી તમામ શક્તિને મેં બીજી કોઈ પણ દિશામાં જવા દીધા વિના આ કળામાં કામે લગાડી છે. આ છે મારી કુશળ કારીગરીનો રાઝ.

પ્રતિભાશાળી લોકો તેમના 'વિશિષ્ટ ક્ષેત્ર' માં એકાગ્ર થઈ કામ કરતાં હોય છે. પોતે જે ક્ષેત્રમાં સારી રીતે કામ કરી શકે તે ક્ષેત્રમાં અને એ કામને આગળ ધપાવી શકે એવી મહત્ત્વપૂર્ણ હાઈ -ઈમ્પેક્ટ પ્રવૃત્તિમાં પોતાના સમય અને શક્તિને તેઓ વાપરતા હોય છે. આથી તેમના કામમાં કોઈ દખલ કરે કે તેમની એકાગ્રતાનો કોઇ ભંગ કરે એ તેમને સહેજે પોષાય નહિ. તેથી 'ના' પાડવી એ તેમને માટે આસાન કામ છે.

માઈકલ જોર્ડનનું નામ રમતગમતના ઇતિહાસમાં બાસ્કૅટ બોલના શ્રેષ્ઠ ખેલાડી તરીકે અંકિત છે. એ માણસ પોતાનો અમૂલ્ય સમય કરાર અંગે વાટાઘાટ કરવામાં કે ગણવેશની ડિઝાઈન બનાવવામાં કે પ્રવાસનું સમયપત્રક ગોઠવવામાં ન ખરચે. આવાં કામો બીજાને

સોંપીને તે પોતાનાં સમય અને શક્તિનો ઉપયોગ ઉત્તમ રીતે રમી શકે તે માટે બાસ્કેટ બૉલની પ્રેક્ટિસ માટે કરે. મહાન જાઝ સંગીતકાર લુઈસ આર્મ્સસ્ટ્રોંગ પોતાનો અમૂલ્ય સમય સંગીતના જલસાની ટિકિટોનું વિતરણ કરવાનાં કે સભાગૃહમાં ખુરસીઓ ગોઠવવાં જેવાં કામોમાં ન ખરચે. સંગીતના જલસામાં ગુલતાન બનીને મદહોશીથી ટ્રમ્પેટ વગાડી શકે તે પર જ ધ્યાન આપે. આથી કહું છું કે 'અનાવશ્યક' બાબત માટે ના પાડતા શીખશો તો તમને જીવનશૈલી સુધારવા જેવાં મહત્ત્વપૂર્ણ કામ માટે વધારે સમય મળશે. તમારું હૃદય જાણે છે કે તમે તમારી પાછળ કોઈ વારસો મૂકી જવા નિર્માયા છો. એ દિશામાં મદદરૂપ થાય એવાં કામ કરવાં માટે તમે એ સમયનો સદુપયોગ કરી શકશો.

૧૦.
અઠવાડિયામાં એક દિવસ છુટ્ટી લો

પ્રાચીન સમયમાં અઠવાડિયાનો સાતમો દિવસ 'સબ્બાથ' તરીકે જાણીતો હતો. જીવનના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ કામો માટે આ દિવસ ખાસ અનામત રાખવામાં આવતો. જોકે પરિવાર સાથે થોડો સમય ગાળવો, થોડું ચિંતન કરવું કે આત્મ-પુનરોદ્ધાર જેવાં કામોની આપણે સામાન્ય રીતે ઉપેક્ષા કરીએ છીએ. એ કામો આપણે સબ્બાથના દિવસે થોડો સમય કાઢીને કરી શકીએ. અથાક પરિશ્રમ કરીને જે લોકો થાકી જતાં હોય તેમને સબ્બાથનો દિવસ બેટરી ચાર્જ કરી તાજગી મેળવવાની અને મનભરીને જીવન જીવવાની તક આપે છે. આજે જીવનની રફતાર જેમ જેમ તેજ થતી જાય છે તેમ તેમ પ્રવૃત્તિઓ પણ વધતી જાય છે અને તેને પૂરી કરવા પર લોકોએ ધ્યાન આપવું પડે છે. તેને કારણે સબ્બાથની સુંદર પ્રથા અને તેનાથી મળતા વ્યક્તિગત ફાયદાઓ કાળાંતરે લુપ્ત થતા ગયા.

માનસિક તણાવ સ્વયં ખરાબ નથી. સામાન્યતઃ માનસિક તણાવ નીચે આપણે કામ સારી રીતે પાર પાડી શકીએ છીએ. આપણી સીમાશક્તિનો વિસ્તાર કરી વધારે કામ કરી શકીએ છીએ અને અચંબો પામી જવાય એવી મુશ્કેલ વસ્તુ પણ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. કોઈપણ પ્રતિષ્ઠિત રમતવીરને પૂછો તો એ કહેશે કે 'વૈશ્વિક ઉચાટના જમાનામાં મનુષ્યને માનસિક તણાવમાંથી પૂરતી રાહત મળતી જ નથી.' – ખરી સમસ્યા મૂળે આ હકીકતમાં રહેલી છે. આથી શરીરને નવશક્તિ અને આત્માને પોષણ આપવા માટે થોડો સમય શાંતિ મળે એવું અઠવાડિક આયોજન કરો.

જેમ જેમ આપણું મન કામમાં વ્યસ્ત થતું ગયું તેમ તેમ આપણું જીવન વધારે ને વધારે જટિલ થતું ગયું. તદ્દન સામાન્ય કહી શકાય એવા જીવનના આનંદો આપણા જીવનમાંથી છૂટતા ગયા. અઠવાડિક છુટ્ટીમાં જીવનની સામાન્ય વસ્તુના આનંદને માણો. સબ્બાથની સામાન્ય પ્રથાનો અઠવાડિયામાં સમાવેશ કરશો તો માનસિક તણાવ ઓછો થશે. જીવનના સર્જનાત્મક પાસા સાથે ફરી સંધાણ થશે. જીવનમાં કોઈ પણ ભૂમિકા અદા કરતી વખતે તમને આનંદનો અનુભવ થશે. સબ્બાથના દિવસે આખો દિવસ છુટ્ટી પાળવાની નથી. માનીતા બુકસ્ટોલમાં જવું, સૂર્યોદયના સૌંદર્યને નિહાળવું, દરિયાકિનારે એકલા લટાર મારવી, જર્નલમાં લખવું -આવાં મનગમતાં કામો માટે રવિવારની શાંત સવારે માત્ર થોડા કલાકો કાઢવાની જરૂર છે. કામની ગોઠવણી એવી રીતે કરો કે મનગમતાં કામ કરવાનો તમને અવકાશ રહે. જીવનશૈલી સુધારવાની દિશામાં આ પ્રથમ સોપાનં છે. અઠવાડિક છુટ્ટીને તમારા જીવનનું આવશ્યક અંગ બનાવીને તમે શું સિદ્ધ કરવા માગો છો એવું કોઇ તમારા વિષે બોલે કે તમને ગેરસમજ કરે તો તેની તમારે શા માટે પરવા કરવી જોઇએ? એ કામ તમારા પોતાના માટે કરો. એ માટે તમે યોગ્ય છો. થોરોના શબ્દો વિચારો: કોઇ વ્યક્તિ પોતાના સાથીદારો સાથે પોતાનાં ડગ મિલાવતી ન હોય તો કદાચ તેને એક જુદી નોબત સંભળાતી હશે. એ નોબતનું સંગીત ભલેને પ્રમાણબદ્ધ અને દૂરનું હોય, તો પણ તેને એ

સંગીત તરફ ડગ માંડવા દો.

૧૧.
આત્મસંવાદ સાધો

વર્ષો પહેલાં હું વકિલાત કરતો હતો ત્યારે સફળતા માટે મારી સમક્ષ અનેક લોભામણાં ભૌતિક આકર્ષણો આવતા હતાં; જોકે આંતરિક શાંતિ માટે તે વખતે મને બહુ ઓછો અવકાશ રહેતો હતો.

એકવાર જેમ્સ એલનનું 'એઝ અ મેન થીંકેથ' પુસ્તક મારા વાંચવામા. આવ્યું. જીવનને સુંદર ઘાટ આપવાની અને જીવનમાં મહાન આનંદ અને આબાદીને આકર્ષવાની અદ્‌ભુત શક્તિ માનવ મનમાં રહેલી છે એ વિષે તેમા ચર્ચા કરી છે. જ્ઞાનના વિશેષ ઉજ્જ્વળ માર્ગનું નિર્માણ કરવામા રોજિંદા વ્યવહારમાં વપરાતા શબ્દો અને ભાષાનો કેવો ઊંડો પ્રભાવ છે એનો પણ એ પુસ્તકમાં ઉલ્લેખ છે.

એ પુસ્તકથી આકર્ષાઈને મેં જ્ઞાન અને આત્મસહાય વિષયક સાહિત્ય વિશેષ ને વિશેષ વાંચવાની શરૂઆત કરી. જેમ જેમ હું વાંચતો ગયો તેમ તેમ મને સમજાતું ગયું કે આપણી રોજિંદી વાતચીતમાં (પોતાની સાથે અને અન્ય લોકોની સાથેની) આપણે જે શબ્દો વાપરીએ છીએ તેનું આપણાં જીવનમાં મહત્ત્વ છે અને તેનો ઊંડો પ્રભાવ આપણા જીવનની ગુણવત્તા પર પડે છે. ત્યારપછી મને બીજી એક વાત પણ જાણવા મળી કે પ્રતિ દિન, પ્રતિ કલાક, પ્રતિ ક્ષણ આપણા દરેકની અંદર આત્મ-સંવાદ ચાલતો જ હોય છે. તેથી મારી જાત સાથે થતીં વાતચીતના વિષયને સુધારવાનું મારે વ્રત લેવું જોઈએ. આજથી પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ તે માટે મંત્રોચ્ચાર – સૂત્રોચ્ચારની એક અદ્‌ભુત ટેક્નિક વિકસાવી હતી. એ ટેક્નિકનો મેં જીવનમાં અમલ કરવાનું શરૂ કર્યું અને મારા જીવનમાં અનેકરીતે પરિવર્તન આવ્યું..

આ ટેક્નિક સરળ છે. તેમાં એક સૂત્ર (જેને મંત્ર પણ કહે છે) પસંદ કરવા સિવાય બીજું કાંઇ કરવાનું નથી. મનને કેળવીને દિવસ દરમિયાન જુદે જુદે સમયે એકાગ્ર ચિત્તે એ સૂત્રનું રટણ કરો. તમારા જાગૃત મન પર એ સૂત્ર અડ્ડો જમાવવાની અને તમારા વ્યક્તિત્વને પુનઃ ઘાટ આપવાની શરૂઆત કરે ત્યાં સુધી સૂત્રરટણની – મંત્રજાપની આ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો. જો તમે મનની શાંતિ અને મનની સ્વસ્થતા માટે ખોજ કરતા હો તો તમે "હું ધીરગંભીર અને સ્વસ્થ વ્યક્તિ છું અને એ માટે હું અત્યંત આભારી છું" – આ સૂત્ર તમે પસંદ કરી શકો. જો તમે જીવનમાં વધારે આત્મવિશ્વાસ ઈચ્છતા હો તો "મને એ વાતનો આનંદ છે કે મારામાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ અને અખૂટ ધીરજ છે' એ મંત્ર લઈ શકો. જો તમારે ભૌતિક આબાદીની પાછળ દોટ મૂકવી હોય તો – "મારા જીવનમાં લક્ષ્મી અને સુઅવસરનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે તે માટે હું ખરેખર કૃતજ્ઞ છું."-એ મંત્ર લો.

ચાલીને ઑફિસે જતા હો, બસ માટે રાહ જોતા કતારમાં ઊભા હો, વાસણ સાફ કરતા હો કે દિવસમાં નવરાશના સમયે નિષ્ક્રિય બેઠા હો ત્યારે જીવનના એક પ્રભાવક પરિબળ સમા મંત્રનું શ્વાસોશ્વાસ સાથે રટણ કરો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી ૨૦૦ વાર

ચાર અઠવાડિયા સુધી તમારા ખાનગી મંત્રનું રટણ કરો. એ મંત્રના જાપથી.અગાધ અને અદ્‌ભુત પરિણામ જોવા મળશે! જીવનમાં શાંતિ પામવા, જીવનનો મર્મ શોધવા અને ઉત્કૃષ્ટ જીવનની ખોજ કરવા માટે એક મોટું કદમ ઊઠાવો. હઝરત ઈનાયાત ખાને કહ્યું છે, "આત્માને પ્રકાશિત કરે એવા શબ્દો રત્ન કરતાં પણ વધારે કિંમતી છે."

૧૨.
ચિંતા કરવામાટે ખાસ સમયપત્રક બનાવો

'ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' લખ્યા પછી વાચકો તરફથી પત્રોનો ધોધ શરૂ થયો. તણાવથી માણસ પાગલ થઈ જાય એવો આજનો જમાનો છે. આ પુસ્તક વાંચીને તેમને વધારે શાંત, સુખી અને સંતોષી બનવાનો માર્ગ જડી ગયો અને તેમનું જીવન બદલાઈ ગયું. મોટાભાગના પત્ર લખનાર વાચકો એવા હતા કે જેમનું કર્મજીવન એટલું બધું વ્યસ્ત થઈ ગયું હતું કે અધૂરાં કામોને ઑફિસમાં મૂકીને આવવાને બદલે કામોને પોતાની સાથે ઘરે લઈ આવતા. ફુરસદનો સમય પણ કામની ચિંતામાં ખરચી નાખતા હતા. નોકરીના પડકારોને પહોંચી વળવામાં તેમની શક્તિ ખલાસ થતી જતી હતી અને તેને કારણે તેઓ હસવાની, પ્રેમ કરવાની અને પરિવાર સાથે આનંદ માણવાની શક્તિ ખોઈ બેઠા હતા.

કેટલાય લોકો જીવનનાં ઉત્તમ વર્ષોને સતત ચિંતા કરવામાં વેડફી નાખતા હોય છે. તેમને નોકરીની, બીલ ભરવાની, વાતાવરણની અને બાળકોની _ આવી કેટલીયે નાની મોટી ચિંતાઓ હોય છે. આપણે સૌ એક વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ જાણીએ છીએ કે આપણે જે બાબતની ચિંતા કરીએ છીએ એમાંનું કાંઈ અઘટિત બનવાનું નથી તોપણ ચિંતા કરવાનો આપણને સ્વભાવ પડી ગયો હોય છે. માર્ક ટવેઈનનું એક સુવાક્ય છેઃ "મારા જીવનમાં અનેક તકલીફો આવી હતી. તેમાંની અમુક જ ખરેખર નડતરરૂપ બની હતી." મારા પોતાના અંગત જીવન પર મારા જ્ઞાની પિતાનો સૌથી ઊંડો પ્રભાવ છે. તેમણે એકવાર મને કહ્યું હતું, "સંસ્કૃત શબ્દો 'ચિતા' અને 'ચિંતા' એ બંને વચ્ચે સમાનતા છે. "ચિંતા ચિતા સમાન છે." મેં તેમને કહ્યું, 'પપ્પા! તમારી આ વાત સાંભળી મને તો આશ્ચર્ય થાય છે' ત્યારે તેમણે મને હળવેકથી કહ્યું, 'બેટા! એમાં આશ્ચર્યનો કોઈ સવાલ જ નથી, કેમકે ચિતામાં મૃત માણસ સળગે છે, ચિંતામાં જીવતો માણસ સળગે છે.'

મારા અંગત અનુભવ પછી હવે મને એમ લાગે છે કે ચિંતા કરવાની ટેવથી વ્યક્તિના જીવનની ગુણવત્તા નાટ્યાત્મક રીતે ઓછી થતી જાય છે. યુવાનીમાં મારી સફળતાની ગાડી પાટા પર પૂરપાટ દોડતી હતી. દેશની પ્રતિષ્ઠિત કૉલેજમાંથી મેં બબ્બે લૉ ડિગ્રી મેળવી; મુખ્ય ન્યાયાધીશ સાથે કાયદાકીય ક્લાર્ક તરીકે કામ કર્યું અને કાયદાકીય વકીલ તરીકે મેં સૌથી જટિલ અને અટપટા કેસો સફળતાપૂર્વક સંભાળ્યા, પણ તે વખતે હું ખૂબ કામ કરતો અને મને ચિંતા પણ ખૂબ રહેતી. સોમવારે સવારે ઊઠું ત્યારે પેટમાં વળ ચડતા અને મનમાં ઊંડે ઊંડે એમ થયા કરતું કે હું જે કામ માટે સર્જાયો નથી તે કામમાં મારી બધી જ આવડત વેડફાઈ રહી છે. તેથી મારા જીવનને સુધારવા માટેના માર્ગ શોધવા માટે હું ફાંફાં મારવા લાગ્યો. સૌ પ્રથમ હું 'આત્મસહાય' અને 'જીવનનેતૃત્વ' વિષય પરનાં પુસ્તકો વાંચવા તરફ વળ્યો. શાંતિપૂર્ણ, અર્થપૂર્ણ અને સંતુલિત જીવન માટેનો બોધખજાનો મને આ પુસ્તકોમાં લાધ્યો.

ચિંતા કરવાની આદત પર વિજય મેળવવા માટે મને એક સાદી અને સરળ ટેકનિક

જાણવા મળીઃ ચિંતા માટે ખાસ સમયપત્રક બનાવો. – તેને હું "ચિંતા કરવા માટે અલ્પવિરામ" કહું છું. આપણી સામે કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે આખો દિવસ તેના જ વિચાર આવ્યા કરે કે તેના પર જ મન કેન્દ્રિત રહે એ સ્વાભાવિક છે, પણ હું તમને એક સલાહ આપું છું કે દરરોજ સાંજે લગભગ ત્રીસેક મિનિટ જેટલો સમય ખાસ ચિંતા કરવા માટે જુદો ફાળવો. એ છે તમારૂં ચિંતા કરવા માટેનું સમયસત્ર. આ સમયસત્ર દરમિયાન મનને સમસ્યાઓમાં આળોટવા દો અને તમારી તકલીફો વિશે વિચારવા દો, પણ જેવો એ સમય પૂરો થાય એટલે તમામ તકલીફોને પાછળ છોડી દઈ કુદરતી વાતાવરણમાં લટાર મારવી, એકાદ પ્રેરણાદાયી પુસ્તક વાંચવું, જેમના પ્રત્યે પ્રેમ હોય તેની સાથે દિલ ખોલીને વાત કરવી – આવાં વિશેષ ફળદાયી કામ કરવા માટે નીકળી પડો. મનને આ રીતે કેળવવું જ રહ્યું. દિવસમાં બાકીના કોઈ સમયે ક્યારેક ચિંતા કરવાની જરૂર જણાય તો કઇ ચિંતા છે અને અને શેના વિશે ચિંતા છે તે નોટબુકમાં ટપકાવો અને પછી બીજે દિવસે 'ચિંતાના સમયસત્ર' દરમિયાન તેના પર વિચાર કરો. આ સરળ પણ અસરકારક ટેકનિક છે. ચિંતા કરવામાં વેડફાતા સમયની માત્રા ઉત્તરોત્તર ઓછી કરવામાં અને આખરે ચિંતા કરવાની ટેવને સદંતર નિર્મૂળ કરવામાં પણ આ ટેકનિક તમને મદદરૂપ થશે.

૧૩.
બાળકને તમારો આદર્શ બનાવો

થોડા સમય પહેલાં હું મારા ચાર વર્ષના દીકરા કોલ્બીને લઇનેં ઈટાલિયન રેસ્ટોરાંમાં જમવા ગયો હતો. ગ્રીષ્મ ઋતુનો રળિયામણો દિવસ હતો. કોલ્બી આજે પણ હંમેશની જેમ એટલા જ આનંદ અને ઉત્સાહમાં હતો. અમે બંનેએ જમવામાં પાસ્તાનો ઑર્ડર આપ્યો અને વેઈટર તાજાં શેકેલા પાઉં લઇને આવ્યો તે ખાવાની અમે બંનેએ શરૂઆત કરી. નાનકડો કોલ્બી આજે તેના પિતાને જીવન જીવવાની કળાનો એક પાઠ શીખવવાનો હતો તેની તેના પિતાને ક્યાં ખબર હતી?

મોટે ભાગે પુખ્ત વયના લોકો આખું બ્રેડ હાથમાં લઈને ખાતા હોય છે. તેને બદલે કોલ્બીએ એક નવી રીત અપનાવી હતી. બ્રેડના કડક ભાગને યથાવત્ રાખી તે બ્રેડનો નરમ-ગરમ ભાગ ખોતરીખોતરીને ખાવા લાગ્યો. અન્ય શબ્દોમાં કહું તો બ્રેડના ઉત્તમ ભાગનો ખ્યાલ રાખી બાકીનું બધું છોડી દેવાનું તેણે ડહાપણ બતાવ્યું. એકવાર મને પરિસંવાદમાં કોઈએ કહ્યું હતું કે જીવનમાં જે પાઠ શીખવા જરૂરી છે તે આપણને પુખ્ત વયના લોકો શીખવે તેના કરતાં બાળકોના સહજ વર્તન દ્વારા આપણી સમક્ષ પ્રગટ થતા હોય છે. એ રળિયામણા દિવસે મને મારા નાનકડા દીકરાએ યાદ અપાવી કે આપણે આપણી જાતને પીઢ કહેવરાવીએ છીએ, પણ જીવનમાં કેટલીય સારી વસ્તુઓ આવે છે અને ચાલી જાય છે તેને જોવાને બદલે 'જીવનના કઠણ પોપડા' પર ધ્યાન આપવામાં વધારે પડતો સમય ખરચી નાખીએ છીએ. નોકરીના પડકારો પર, ઢગલાબંધ બીલ ભરવાના બાકી છે તેના પર – આવાં બધાં કામો પર વિશેષ ધ્યાન આપીએ છીએ. તેથી ખરેખર જે કામો જરૂરી છે તે કરવા માટે આપણી પાસે સમય બચતો નથી. જે વસ્તુ વિશે સતત વિચારતા રહીએ એ અંતે તેનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. કઇ વસ્તુ પર આપણું લક્ષ્ય છે તેના પરથી આપણું ભાગ્ય નક્કી થાય છે. માટે સારી વસ્તુ પર લક્ષ્ય આપવાની શરૂઆત કરો.

આગામી દિવસોમાં જીવનનાં રમતિયાળ પાસા સાથે, તમારી અંદર રહેલા બાળક સાથે તમારી જાતનું અનુસંધાન કરો. બાળકોમાં રહેલા સકારાત્મક ગુણોનો અભ્યાસ કરવા માટે સમય કાઢો. બાળકની આવડતને આદર્શ તરીકે તમારી નજર સમક્ષ રાખો. બાળકોની આસપાસ કેટકેટલીય ઘટનાઓ ઘટે છે, પણ એ તો મસ્ત બનીને વર્તમાન ક્ષણમાં જીવે છે અને કલ્પનાશીલ તેમજ ઉર્જાવાન રહે છે. તમે પણ બાળકની જેમ રહેતાં શીખો અને ત્યારે લીયો રોસ્ટનના પાણીદાર શબ્દોને મનોમન યાદ કરજો:

> વ્યક્તિ ગમે તેટલી પ્રભાવશાળી હોય, પણ તે એક બાળક છે એ રીતે તેની સામ જોશો તો તમે તેને સારી રીતે સમજી શકશો અને તેની સાથે સંબંધ બાંધી શકશો, કારણ કે આપણે કેવળ કદમાં ઊંચા થઈએ છીએ, પણ સાચા અર્થમાં

ક્યારેય મોટા કે પીઢ થતા જ નથી. પુખ્તવયના લોકોની જેમ આપણે થોડું જ હસીએ, થોડું જ રમીએ અને ચુસ્ત વસ્ત્રો પહેરીએ છીએ, પણ એ વસ્ત્રોની નીચે પણ આપણે બાળક જ છીએ જેની જરૂરિયાતો સાદી છે અને જેનું રોજિંદું જીવન પરિકથાનાં વર્ણન જેવું જ સુંદર હોય છે.

૧૪.
યાદ રાખોઃ મૌલિક પ્રેરણા ૧૬ અને પરિશ્રમ ૯૯૬

નામાંકિત અન્વેક્ષક થોમસ એડિસન તેમના એક વિધાન માટે ખૂબ જાણીતા છેઃ “મૌલિક અને પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિના જીવનમાં 1 % પ્રેરણા અને 99 % કઠોર પરિશ્રમ.” જોકે, મારું અંગત રીતે માનવું છે કે સાચી સફળતા કે સિદ્ધિ મેળવવા માટે કઠોર મહેનતની આવશ્યકતા તો છે જ, પણ મહેનતની સાથે ઊંડી પ્રેરણા અને વિશ્વમાં કંઈક અલગ કરી બતાવવા માટેની પ્રતિબદ્ધતાનો ગુણ પણ એટલો જ જરૂરી છે.

જગતના તમામ પ્રતિભાસંપન્ન લોકોનાં અંતરમાં અન્યના જીવનને આબાદ કરવાની એક અદમ્ય ઈચ્છા હતી અને એ ઈચ્છા જ તેમના જીવનનાં પ્રેરણાબળ અને ચાલકબળ હતાં. તેમના જીવનનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરવાથી ખ્યાલ આવે છે કે તેમની આ ઈચ્છા એક લગન અને ધૂન બની ગઈ હતી અને શરીરના એક એક કોષમાં એ ધૂન છવાઈ ગઈ હતી.

એડિસને પોતાની કલ્પનાના ચિત્રપટ પર કેટલાંક દૃશ્યો જોયાં. આ દૃશ્યોને વાસ્તવિકતામાં પલટવાની પ્રેરણાથી તેનું સમગ્ર જીવન દોરવાયું. જોનાસન સોકેએ લકવા માટે રસી શોધી અને આ ભયાનક રોગથી પીડાતા લોકોને મદદ કરવાની તેને પ્રેરણા મળી. મહાન નૉબેલ પારિતોષિક વિજેતા મેરી ક્યૂરીએ રેડિયમની શોધ કરી અને તે દ્વારા માનવજાતિની સેવા કરવા તે પ્રેરાઈ હતી. વુડ્રો વિલ્સને સાચું કહ્યું છે, “આ પૃથ્વી પર તમે કેવળ જીવનનિર્વાહ અર્જિત કરવા માટે નહિ, પણ આશા અને સિદ્ધિના જુસ્સા સાથે અને વિશિષ્ટ જીવનદૃષ્ટિથી લોકો વધારે સારી રીતે જીવન જીવે તે માટે જગતને પ્રેરણા આપવા માટે આવ્યા છો. અહીં પૃથ્વી પર તમે જગતને આબાદ બનાવવા માટે આવ્યા છો એ ખાસ સંદેશને જો તમે ભૂલી જશો તો તમે તમારી જાતને રંક બનાવી દેશો.”

તમારા પોતાના જીવનમાં કોઇ એવું પ્રેરણાબળ છે? સોમવારની સવારે પથારીમાંથી છલાંગ મારીને ઊઠો છો કે પછી શરીરમાં ઘર કરી બેઠેલી ખાલીપણાની લાગણીથી પથારીમાં પડ્યા રહો છો? જો તમારા જીવનમાં પ્રેરણાનું સ્તર નીચું હોય તો ‘આત્મસહાય’ વિષય પર કોઈ સારું પુસ્તક વાંચો અથવા ઑડિયો કેસેટ પર પ્રેરણાદાયક કાર્યક્રમ સાંભળો. તમે જે વ્યક્તિના પ્રશંસક હો તેનું જાહેરપ્રવચન સાંભળવા જાઓ. તમારી આદર્શ વ્યક્તિના જીવનચરિત્રનો થોડો સમય અભ્યાસ કરો. જીવનમાં કંઈક કરી બતાવવું છે એવી જેનામાં લગન હોય અથવા જીવનને ઉત્તમ ઘાટ આપવાનો જેનામાં ઉમંગ હોય એવા લોકોના સહવાસમાં રહો. પ્રેરણાનો એકાદ આરોગ્યપ્રદ ડોઝ લેશો તો જીવનવિકાસના એક તદ્દન નવા સ્તર સુધી પહોંચશો.

૧૫.
મંદિરની સંભાળ રાખો

થોડા મહિના પહેલાં એક બપોરે હું અને મારો સહકાર્યકર, અમે બંને વ્યાવસાયિક વક્તાઓ સાથે ભોજન લઈ રહ્યા હતા. વ્યસ્ત સમયની માગ વચ્ચે પણ જીવનને એકાગ્ર, સ્વસ્થ અને ઊંચાઈ પર રાખવા માટે અમે શું કરી રહ્યા છીએ તે વિશે ચર્ચા – વિચારોની આપ-લે ચાલી રહી હતી. મારા મિત્રે એક બહુ મોટો મુદ્દો રજૂ કર્યો. તેણે કહ્યું, "રોબિન! ઘણા લોકો જીવનમાં વાસ્તવિક અને સ્વસ્થ રહી શકે તે માટે નિયમિત દેવળ કે મંદિરમાં જાય છે. હું એ લોકોથી થોડો જુદોં છું. હું નિયમિત જિમમાં જાઉં છું. જિમ એ મારું મંદિર છે." પછી તેણે એક વાત ઉમેરતાં કહ્યું કે હું ગમે તેટલો કામમાં ડૂબેલો હોઉં, પણ સાંજે 5. 30 થાય એટલે ઑફિસ બંધ કરી ટ્રીડમીલ – પદયંત્ર પર થોડા માઈલ દોડીને હું મારા જિમ-મંદિરની દરરોજ પદયાત્રા કરું છું. આ સમય મેં સુખ અને સ્વાસ્થ્યની સુરક્ષા માટે રાખ્યો છે. એમાં મને કોઈ બાંધછોડ કરાવી શકે નહિ.

મારા પહેલા પુસ્તક 'મેગા લીવિંગ'માં મેં પ્રાચીન રોમનોનું એક અવતરણ ટાંક્યું છે, "સ્વસ્થ મન સ્વસ્થ શરીરમાં જ નિવાસ કરે છે.'' મિત્રની જિમ વિશેની વાત સાંભળીને મારું મન આ અવતરણના વિચારે ચડી ગયું. મને સમજાયું કે શરીર સાથે મંદિર જેવો વર્તાવ કરવાની જરૂર છે. જીવનને મન ભરીને અને સારી રીતે જીવવાની ઈચ્છા હોય તો દેહને પવિત્ર સમજવું જોઈએ. નિયમિત કસરત કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, વિચારોમાં સ્પષ્ટતા આવે છે, સર્જનશક્તિને વધુ ખીલવાની પ્રેરણા મળે છે અને કઠોર માનસિક તણાવને આપણે વશમાં રાખી શકીએ છીએ. સંશોધને પુરવાર કર્યું છે કે કસરત કરવાથી શરીરમાં ચેતના આવે છે અને આયુષ્ય વધે છે. હાવર્ડના 18,000 ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ પર કરેલા એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે 1 કલાક કસરત કરવાથી આયુષ્યમાં 3 કલાકનો ઉમેરો થાય છે. "શારીરિક ચુસ્તતા માટે સમયનું રોકાણ કરવું તેના કરતાં ફળદાયી કામમાં સમયનું રોકાણ કરવું તે બહેતર ગણાય" એવું માનનારા કે કહેનારા લોકો એક વાત જરૂર યાદ રાખે કે "જે લોકો કસરત માટે સમય નથી કાઢતા તેમણે આખરે માંદગી માટે સમય આપવો પડે છે."

અઠવાડિયામાં પાંચ વાર તરવા જવું એ લક્ષ્યાંક મેં મારા જીવનમાં નક્કી કર્યો છે. તરવાથી તાજગી મળે છે. તરવાની કસરતમાં શરીરને તાજગી આપવાની ખાસ શક્તિ છે. હું એનું વર્ણન અહીં નહિ કરી શકું. મારી ઈચ્છા છે કે હું તમને કહું, પણ કહી શકતો નથી. તેમ છતાં આ ઉમદા વિચાર મને એક વાતનું સતત મનમાં અનુસંધાન રખાવે છે કે શારીરિક સ્થિતિ સારી હોવાનું મહત્ત્વ છે એ વાત એકંદરે તો મારા ભલા માટે અને મારા સારા માટે જ છે.

તરણહોજમાં તરવાની ગમે તે રીત અજમાવો, પણ તમને અચૂકપણે આ જ લાભદાયક અનુભવો થવાનાઃ તાજગી, પ્રગાઢતા, સ્વસ્થતા અને સુખ. હું કસરત કરું છું તે

દરમિયાન મને ખરેખર આગવી દૃષ્ટિ મળે છે. એ મારે મન અમૂલ્ય છે. 40 મિનિટ તરણહોજમાં તર્યા પછી જે પડકારોને હું બહુ મોટા સમજી તેની પાછળ મથતો હતો તે મને નાના લાગે છે, કોઈપણ ચિંતા નગણ્ય લાગે છે અને વર્તમાન ક્ષણનો આનંદ હું લૂંટી શકું છું: દેહરૂપી દેવળની કાળજી રાખવાનું કામ સરળ અને સામાન્ય લાગે એવું છે, પણ જીવનના બહુ મોટા સુખો સાવ સરળ અને સામાન્ય હોય છે.

૧૬.
મૌન પાળતા શીખો

વિલિયમ વર્ડ્ઝવર્થની અનુભવવાણી છેઃ દોડધામની દુનિયામાં લાંબો વખત જ્યારે આપણે આપણી જાતથી વિખૂટા પડી જઈએ, કામથી કંટાળી જઈએ, સુખોથી વાજ આવી જઈએ ત્યારે એકાંત કેટલું હિતકારી અને ઉપકારક લાગે છે! મૌન અને શાંતિ માટે છેલ્લે તમે ક્યારે સમય કાઢ્યો હતો? તન, મન અને આત્માને પુનઃ નવપલ્લવિત, પુનઃ સ્વસ્થ અને પુનઃ એકાગ્ર કરવા માટે છેલ્લે ક્યારે સમય કાઢી તમે એકાંતની શક્તિનો પરિચય મેળવ્યો હતો?

વિશ્વની તમામ મહાન જ્ઞાનપરંપરાઓ આખરે એક જ નિષ્કર્ષ પર આવી છે; આત્મા સાથે ફરી તાર જોડવા અને તમારી ભીતર રહેલા આત્માની ગરિમાને જાણવા થોડો સમય કાઢી નિયમિત ધ્યાનમાં મૌન બેસવું જ જોઈએ. એ વાત સાચી છે કે તમે ખૂબ વ્યસ્ત છો, પણ થોરોએ કહ્યું છે તે પ્રમાણે "કેવળ વ્યસ્ત હોવું એ મનુષ્ય માટે પર્યાપ્ત નથી; કીડીઓ પણ હંમેશાં વ્યસ્ત રહેતી હોય છે. સવાલ એ છે કે તમે ક્યા કામમાં આટલા બધા વ્યસ્ત છો?"

'મૌનના મહત્ત્વ' વિશે વાત કરતાં હું એક વૃદ્ધ દીવાદાંડીરક્ષકની વાર્તાના વિચારે ચડી ગયો. વહાણો કિનારે ખડક સાથે અથડાઈ ન પડે તે માટે દીવાદાંડીને સતત સળગતી રાખવાની હોય છે. એક વાર એ વૃદ્ધ પાસે બહું થોડું તેલ બચ્યું હતું. એક રાત્રે નજીકમાં રહેતા એક માણસના ઘરમાં દીવો કરવા માટે તેલ ખૂટી ગયું. તેથી તે પેલા વૃદ્ધ પાસે તેની અમૂલ્ય વસ્તુ તેલ ઉછીનું માગવા આવ્યો. દીવાદાંડીરક્ષકે તેને થોડું તેલ ઉછીનું આપ્યું. બીજી રાત્રે એક પ્રવાસીએ તેલની માગણી કરી. તેનો રાત્રિ પ્રવાસ ચાલુ રાખી શકે તે માટે તેની વિનંતીને આપી તેણે તેને પણ જરૂરી માત્રામાં તેલ આપ્યું. તે પછીની રાત્રે અચાનક દરવાજો ખખડવાના અવાજથી પેલો વૃદ્ધ દીવાદાંડીરક્ષક જાગી ગયો. દરવાજો ખોલતાં એક માતાએ તેલની માગણી કરતાં કહ્યું કે દીવામાં તેલ ખૂટી ગયું છે. દીવો કરીશ તો પરિવારને જમાડી શકીશ. ફરી એકવાર તે સંમત થયો અને તેણે થોડું તેલ એ બાઇને આપ્યું. એમ કરતાં કરતાં તેનું બધું તેલ ખલાસ થઈ ગયું અને આખરે દીવાદાંડી બૂઝાઈ ગઈ. અનેક વહાણો પાણીમાં ખૂંપી ગયાં; કેટલાય લોકોએ જાન ગુમાવ્યા, કારણ કે દીવાદાંડીરક્ષક ફરજની પ્રાથમિકતા ન સમજ્યો. પોતાની પ્રાથમિક ફરજ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવાનુ ચૂકી ગયો અને સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ ફરજની તેનાથી ઉપેક્ષા થઇ ગઇ. બદલામાં તેને ભારે કિંમત ચૂકવવી પડી. આથી દિવસમાં થોડી મિનિટ એકાંતમાં બેસવાથી જીવનની ઉચ્ચતમ પ્રાથમિકતાઓ પર મન કેન્દ્રિત થશે. ફરજની ઉપેક્ષા કરવાની વૃત્તિ જે મન પર છવાઈ ગઈ છે તેને દૂર કરવામાં મદદ મળશે.

કેટલાક લોકો કહે છે કે એકાંતમાં નિયમિતપણે મૌન ધારણ કરીને બેસવાનો અમારી પાસે સમય નથી. આનો અર્થ એ થાય કે ડ્રાઈવીંગ કરવામાં હું એટલો વ્યસ્ત છું કે ગાડીમાં

પેટ્રોલ પૂરાવવાનો મારી પાસે સમય નથી. આવું કહેનાર એક વાત સમજી લે કે તેમાં આખરે નુકસાન તમને જ થવાનું છે.

૧૭.
તમારા આદર્શ પાડોશી

આત્મજ્ઞાનની ખોજની સાથેસાથે મેં એક બીજું પણ મહત્ત્વનું કામ કર્યું છેઃ મારા આદર્શ પાડોશીઓનાં નામોની યાદી બનાવવાનું કામ. એ યાદીમાં મેં એ લોકોનાં નામો મૂક્યા છે. તેમને હું આદર્શ પાડોશી કહી શકું અને તેઓ મારા પડોશમાં રહેતા હોય એવું હું ઈચ્છું. ગમે ત્યારે વિના સંકોચે તેમના ઘરે ચાનો પ્યાલો પીવા જવું મને ગમે અથવા તેમની સાથે થોડીવાર બેસી હસવાનો નિર્દોષ આનંદ લેવાનું ગમે એવા કેટલાક ભૂતકાળ અને વર્તમાનકાળના સ્રીપુરુષોનાં નામ એ યાદીમાં મેં મૂક્યા. તમે પણ ‘આદર્શ પાડોશી’ના નામની યાદી બનાવવાનું શરૂ કરો. તેમનામાં રહેલી કેટલીક ખૂબીઓ અને ઉચ્ચ જીવનમૂલ્યોના કારણે એ તમારા આદરને પાત્ર બન્યા છે. તેની સાથે તમારું અનુસંધાન થશે. ઉપરાંત એક વ્યક્તિ તરીકે તમારું પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવામાં પણ એ યાદી મદદરૂપ થશે. દિવસમાં ત્રીસેક મિનિટ આ કામ કરવામાં ખૂબ મજા આવશે.

- નોર્મન વિન્સેન્ટ પીએલ, ‘ધ પાવર ઑફ પોઝીટીવ થીકીંગ’ના સુવિખ્યાત લેખક
- હેન્રી થોરો, મહાન અમેરિકન ફિલસૂફ અને મારા પ્રિય પુસ્તક ‘વોલ્ડન’ના લેખક
- બેલ્ટાસાર ગ્રેસિયન, જેઝ્યુઈટ સંપ્રદાયના વિદ્વાન પંડિત જે પછીથી સ્પેઈનના મહાન લેખક બન્યા હતા.
- બિલ્લી હોલીડે, મહાન જાઝ ગાયક
- નેલ્સન મંડેલા, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની
- ઓગ મેન્ડિનો, ‘અ બેટર વે ટુ લીવ એન્ડ યુનિવર્સિટી ઑફ સકસેસ’ જેવા પ્રશિષ્ટ ગ્રંથના લેખક
- મધર ટેરેસા, આદરણીય માનવતાવાદી
- રીચાર્ડ બ્રેન્સન, બ્રિટીશ ટાયકૂન અને સાહસવીર
- પિયર એલિયટ ટ્રુડો, રંગીલા અને આકર્ષક કેનેડિયન પ્રધાનમંત્રી
- માઈલ્સ ડેવિસ, દંતકથારૂપ ટ્રમ્પેટવાદક

- મુહમ્મદ અલી, વિશ્વવિજેતા મુક્કેબાજ
- બેન્જામિન ફ્રેંકલીન, નામાંકિત રાજનીતિજ્ઞ

હવે એક પળ અહીં થોભો. જો તમે ઈચ્છતા હો કે આવા કેટલાક લોકો તમારા પડોશમાં રહેતા હોય તો તેમનાં નામ નોંધો. તેમના ક્યા વિશિષ્ટ ગુણોને કારણે આ સ્ત્રી-પુરુષો લોકોની પ્રશંસાને પાત્ર બન્યા છે એ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેમના જેવા ગુણો તમારામાં કેવી રીતે આવી શકે તેના પર વિચાર કરો.. જીવનસ્વપ્નને સાકાર કરવા માટે તેની સ્પષ્ટ રૂપરેખા તૈયાર કરવી એ પ્રથમ સોપાન છે. આદર્શ વ્યક્તિના ઉત્તમ ગુણોને ઓળખી તે ગુણોને પોતાના જીવનમાં ઉતારવા એ તેમના જેવી આદર્શ વ્યક્તિ બનવા માટેનું પહેલું કદમ છે.

૧૮.
સવારે વહેલા ઊઠો

સવારે વહેલા ઊઠવાની આદત એ જીવનની દેન છે. કેટલીક આચારસંહિતામાં જીવનનું પરિવર્તન કરવાની અદ્‌ભુત તાકાત છે; વહેલા ઊઠવાની આદત એમાંની એક છે. પ્રભાતના પ્રથમ કલાકોની એક ખાસ વિશેષતા છે. તે વખતે સમયની ગતિ ધીમી પડી જાય છે અને વાતાવરણમાં સર્વત્ર શાંતિ છવાઈ જાય છે. 'પાંચ વાગ્યાની ક્લબ'માં જોડાઓ અને પછી જુઓ કે દિવસ તમને વશમાં રાખે છે કે દિવસ તમારા વશમાં રહે છે. સવારે વહેલા ઊઠ્યા એટલે “પથારીનો જંગ” જીત્યા. ત્યાર પછી એકાદ કલાક આસન પર બેસી એકાગ ચિત્તે ધ્યાન કરો. દિવસની એકધારી પ્રવૃત્તિમાંથી આ એકાદ કલાક તમારા પોતાના માટે હશેઃ સવારનો સમય સમજદારીપૂર્વક ગાળશો તો બાકીનો દિવસ એની મેળે તમારી સમક્ષ સારી રીતે પ્રગટ થશે. 'ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' પુસ્તકમાં મેં વાચકોને 'સૂર્યોદય થતાં ઊઠી જવા' માટે પડકાર કર્યો હતો અને આ નવી ટેવ પાડવા માટે કેટલાંક સૂચનો પણ આપ્યાં હતાં. વાચકો તરફથી મને અનેક પત્રો, ઈ-મેઈલ, ફેક્સ મળ્યાં. તેમાં તેમણે જણાવ્યું છે કે સવારે 5.00 વાગ્યે ઊઠવાથી તેમના જીવનની ગુણવત્તામાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે. હું તમને નિશ્ચિતપણે કહું છું કે આ સફળતાનો સિદ્ધાંત છે. તેને જીવનમાં વણી લેવા જેવો છે. મહાત્મા ગાંધી, થોમસ એડિસન અને નેલ્સન મંડેલાથી લઈને રેડ ટર્નર અને મેરી કે એશ જેવા વર્તમાનયુગના અત્યંત પ્રભાવશાળી લોકોની હરોળમાં બેસવું હોય તો આ સિદ્ધાંતને જીવનમાં વણી લો.

'ધ મંક...'ની એક વાચક માર્કેટીંગ એક્ઝીક્યુટીવ મહિલાએ તો ત્યાં સુધી લખ્યું હતું કે સવારે વહેલા ઊઠી જવાથી તેના માનસિક તણાવનું સ્તર નાટ્યાત્મક લાગે એટલી હદે નીચું ગયું. એ જોઈને મારી ઑફિસની ટીમ નવાઈ પામી ગઈ. તેમણે મને એક પેપર-વેઈટ ભેટ આપ્યું. તેના પર નીચે મુજબ શબ્દો કોતરીને અંકિત કર્યા હતા.:

“પ્રિય સુધરી ગયેલાં ખેલાડી! તમે સુધરવા માટે જે દાવ અજમાવી રહ્યા છો તે ચાલુ રાખો. અમારા સહુને માટે તમે પ્રેરણારૂપ છો.” મોડા ઊઠવાની આદતવાળી એ સૂર્યવંશી સ્ત્રીએ પાણી મૂક્યું કે સવારે રજાઈ ઓઢીને સૂઇ રહેવાની ટેવ હવે હું મૂકી દઈશ અને આજ સુધી ખોવાયેલા સમયને સારાં કામ કરીને ભરપાઈ કરી દઈશ. તેથી તેના પરિવારના સભ્યો (અને આસપાસની દુનિયા) સૂતા હોય ત્યારે તેણે પહેલાં 6. 00 વાગ્યે, પછી 5. 30 વાગ્યે અને એમ કરતાં કરતાં આખરે 5. 00 વાગ્યે ઊઠી જવાની શરૂઆત કરી દીધી. સમયના અભાવે અત્યાર સુધી તે પોતાનાં મનગમતાં કામ કરી શકતી નહોતી, પણ હવે તેને ફુરસદ મળવા લાગી. ફુરસદના સમયમાં શાંતિથી મન દઇને શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળવું, પત્રો લખવા, પ્રશિષ્ટ ગ્રંથોનું વાચન કરવું, ચાલવા જવું વગેરે કેટલીક મનગમતી પ્રવૃત્તિ તે કરવા લાગી. આ બધી પ્રવૃત્તિથી તેનામાં ફરી જુસ્સો જાગ્રત થયો. તેને સતત એમ લાગતું હતું કે જીવન સાથે સાંધો તૂટી ગયો છે, પણ હવે તે ફરીથી જોડાઈ ગયો છે.

સવારે વહેલા ઊઠી ફરીથી તેણે શરીરની સંભાળ લેવાનું શરૂ કર્યું અને આમ કરવાથી તે એક વધુ સારી પત્ની, માતા અને વ્યવસાયી સ્ત્રી બની ગઈ.

વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડતાં પહેલાં સૌ પ્રથમ એક વાત યાદ રાખો કે ઊંઘના કલાકો કરતાં ઊંઘની ગુણવત્તાનું મહત્ત્વ વધારે છે. 10 કલાકની ત્રુટક ત્રુટક બેચેન ઊંઘ કરતાં 6 કલાકની એકધારી ગાઢ નિદ્રા વધારે સારી ગણાય. ગાઢ નિદ્રા આવે તે માટે ચાર સૂચનો ધ્યાનમાં રાખોઃ

- પથારીમાં લંબાવીને ઊંઘવાનો પ્રયત્ન કરો ત્યારે દિવસ દરમિયાનની પ્રવૃત્તિઓને યાદ કરવી નહિ
- સાંજે 8. 00 વાગ્યા પછી જમવું નહિ. (ભૂખ લાગે તો સૂપ પીવું)
- સૂતા પહેલાં ટીવી પર સમાચાર જોવા નહિ.
- પથારીમાં પડ્યાપડ્યા વાંચવું નહિ.

નવી ટેવ પડતાં થોડા અઠવાડિયા લાગશે માટે ધીરજ રાખો. જો કોઈ એમ કહે કે વહેલા ઊઠવાનો મેં ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો, પણ સાત દિવસ પછી મેં પ્રયત્ન છોડી દીધો, કારણ કે વહેલું ઊઠવાનું મને બહુ આકરું પડતું હતું. આ તો એના જેવી વાત થઈ કે ‘મેં એક અઠવાડિયું ફ્રેંચ શીખવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ ત્યાં સુધીમાં હું ફ્રેંચ બોલતા શીખી ન શકયો એટલે મે ફ્રેંચ શીખવાનું જ છોડી દીધું. જીવનમાં કોઈપણ પરિવર્તન લાવવું હોય તો તે સમય, પ્રયત્ન અને ધીરજ માગી લે છે. નવી ટેવ પાડતી વખતે થોડીઘણી માનસિક તાણનો અનુભવ થશે, પણ પાછળથી એનું સુંદર પરિણામ આવશે ત્યારે એ માનસિક તાણ જરૂરી હતી એમ તમને જરૂર લાગશે.

૧૯.
તકલીફને વરદાન સમજો

'જીવન નેતૃત્વ' વિષયક પરિસંવાદોમાં ભાગ લેનારને હું ઘણીવાર એક પ્રશ્ન પૂછું છું: 'જીવનના સૌથી કપરા અનુભવોમાંથી આપણને સૌથી વધારે શીખવાનું મળે છે' – મારી આ વાત સાથે કોણ સહમત છે? રૂમમાં હાજર લગભગ દરેક વ્યક્તિ સંમતિ દર્શાવવા આંગળી ઊંચી કરે છે. આ જોઈને મને ઘણીવાર આશ્ચર્ય થાય છે કે તો પછી મનુષ્ય કપરા અનુભવોની નકારાત્મક બાજુનો જ સતત વિચાર કરીને પોતાનો આટલો બધો સમય શા માટે બગાડતો હશે? કપરા અનુભવો આપણા મહાન શિક્ષકો છે એ દૃષ્ટિથી તેમના તરફ તે કેમ જોતો નથી?

જીવનમાં તમે ક્યારેય નિષ્ફળતાનો સામનો ન કર્યો હોત, ભૂલો ન કરી હોત અને સહન ન કર્યું હોત તો અત્યારે તમારામાં પરિપક્વતા અને અનુભવજ્ઞાન છે એ તમારામાં ક્યારેય આવ્યાં ન હોત! એક વાત કાયમ યાદ રાખો કે દુ:ખ એ શિક્ષક છે અને નિષ્ફળતા એ સફળતાનો ધોરીમાર્ગ-રાજમાર્ગ છે. ખોટા સ્વર વગાડવાની ભૂલ કરતાં કરતાં ગીટાર વગાડતા શીખાય છે. શરૂઆતમાં નાવ હાલકડોલક થવાની જ, પણ એ માટે તૈયારી ન હોય તો તરતાં ક્યારેય ન શીખી શકાય. જીવનમાં તકલીફ તો આશીર્વાદરૂપ છે એમ સમજીને ઠોકર ખવરાવનાર પથ્થરને નદી પાર કરવાના સેતુરૂપ પથ્થરમાં બદલી નાખવાનો સંકલ્પ કરો. જખમને બોધપાઠમાં પલટી નાખવાનો સંકલ્પ કરો.

જીવનપથ પર આગળ વધતાં મારે પણ મોટાભાગના લોકોની જેમ જ કષ્ટોનો સામનો કરવો પડ્યો છે, પણ હું તેવે વખતે મારા મનને હંમેશાં એક વાતની યાદ દેવરાવતો કે ચારિત્ર્યનું ઘડતર જીવનના સરળ અનુભવોથી નહિ, પણ કપરા અનુભવોથી જ થાય છે. આપણે કોણ છીએ અને આપણામાં કેટલી તાકાત છે એ વાસ્તવિકતાનું સાચું જ્ઞાન આપણને કપરી કસોટીના પ્રસંગે થાય છે. હાલ તમે અંગત પડકારોનો સામનો કરતા હો તો રેઈનર મારિયા રિલ્કેનાં સુંદર વચનો હું તમને આદરપૂર્વક કહેવા માગું છું, કારણ કે મારા જીવનપથમાં જ્યારે જ્યારે ઉટપટાંગ વળાંક આવ્યા ત્યારે આ શબ્દોએ મને આશ્વાસન આપ્યું છે.'

> મનમાં ઊઠતો દરેક પ્રશ્ન જ્યારે વણઉકલ્યો રહે તેવે વખતે ધીરજ ધરો. આ વણઉકલ્યા પ્રશ્નો બંધ રૂમ કે વિદેશી ભાષાનું પુસ્તક છે એમ સમજીને તેને પ્રેમ કરો. હાલ એ પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધવાનું ટાળો. એ પ્રશ્નોના ઉત્તર તમને હમણાં નહિ આપી શકાય, કારણ કે તેનો અનુભવ તમને હજી સુધી થઈ શક્યો નથી. અહીં દરેક વસ્તુનો સ્વયં અનુભવ કરવાની વાત છે માટે હાલ એ પ્રશ્નોને તમે જીવો એ જરૂરી છે. પ્રાયઃ ધીરે ધીરે ભવિષ્યમાં એ પ્રશ્નોના જવાબનો તમે જાતે અનુભવ કરતા હશો અને તમને એનો ખ્યાલ સુદ્ધાં નહિ હોય.

૨૦.
થોડું વધારે હસો

એક અભ્યાસ અનુસાર ચાર વર્ષનું સામાન્ય બાળક દિવસમાં 300 વાર હસે છે, જ્યારે પુખ્ત વયની સામાન્ય વ્યક્તિ દિવસમાં 15 વાર હસે છે. આજે વિવિધ પ્રકારનાં કર્તવ્યો, માનસિક તણાવ અને પ્રવૃત્તિથી ઘેરાયેલા જીવનમાં આપણે હસવાનું ભૂલી ગયા છીએ. એક અભ્યાસમાં દર્શાવ્યું છે કે દરરોજ હસવાથી આપણો મૂડ બદલાઈ જાય છે, મૌલિકતાને પ્રેરણા મળે છે અને અને શરીરમાં ઉર્જા આવે છે. એક અહેવાલ છે કે હાસ્યકાર સ્ટીવ માર્ટીન દરરોજ સવારે પાંચ મિનિટ અરીસાની સામે ઊભા રહીને ખડખડાટ હસે છે, કારણ કે તેનાથી તેમના શરીરમાં ઉદ્‌ભાવક રસ વહેતા થાય છે અને જોશ તથા ઉમંગ સાથે તેઓ દિવસની શરૂઆત કરી શકે છે. (પ્રયત્ન કરી જુઓ.......જીવનમાં કામ લાગશે.) રોગના ઈલાજ માટે અને ગંભીર બિમારીમાં રાહત મળે તે માટે પણ હાસ્યચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના જનક વિલિયમ જેમ્સે નોંધ્યું છે: આપણે ખુશ છીએ તેથી હસતા નથી, પણ આપણે હસીએ છીએ તેથી ખુશ રહીએ છીએ.

મારો એક મિત્ર તેના અવનવા નુસખાઓ અજમાવવા માટે જાણીતો છે. આ નૂતન વર્ષે તેણે ઠરાવ કર્યો છે કે દર વર્ષ કરતાં આ આખું વર્ષ હું ‘વધારે હસીશ.’ થોડે-થોડે સમયે તે સ્થાનિક વીડિયો સ્ટોરમાં જાય અને ત્યાંથી એક ‘થ્રી સ્ટૂગીઝ’ ફિલ્મ ભાડે લઈ આવે અથવા હાસ્ય પર કોઈ નવું પુસ્તક લઈ આવે અને દિવસમાં જ્યારે નવરાશ મળે ત્યારે તેમાં તલ્લીન થઈ જાય. મૂળે તેનો સ્વભાવ સકારાત્મક તો ખરો જ, પણ તેણે એક વાતની નોંધ કરી છે: “વ્યક્તિગત વિકાસ માટે આ ખાસ નુસખો મેં અજમાવ્યો તેની પહેલાં હું હસતો હતો તેના કરતાં હવે વધારે હસતો થયો છું અને વધારે ખુશમિજાજ રહેવા લાગ્યો છું.” પોતાની આસપાસ હાસ્યની સામગ્રી ગોઠવી દેવાથી તેના જીવનમાં નવી જાગૃતિ આવી અને દરેક વસ્તુની હળવી બાજુ તરફ જ દૃષ્ટિ રાખવી એમ નક્કી કર્યું. પરિણામે નોકરીધંધાના કામમાં તેને માનસિક તાણ રહેતી હતી તે ધીરે ધીરે ઓછી થતી ગઈ. આ સરળ નુસખાએ તેને જીવનના એક તદ્દન નવા સ્તર પર લાવીને મૂકી દીધો.

મારા મિત્રનાં પગલાને શા માટે ન અનુસરવું? સ્થાનિક વીડિયો સ્ટોરમાં જઇને કોમેડી ફિલ્મની થોડી વીડિયો કૅસેટ શા માટે ન લઈ આવવી? ગેરી લાર્સનની ‘ફાર સાઈડ’ ગ્રંથમાળા હાલ સૌથી વધારે વંચાય છે તે અથવા ડીલબર્ટ કાર્ટુનમાળાનાં થોડાં પુસ્તકો લઈ આવો. એ તમારી હસવાની ટેવને ઉદ્દીપ્ત કરશે. જીવનના રમતિયાળ પાસા સાથે તાર જોડો. પેટ પકડીને હસવાનો અદ્‌ભુત આનંદ માણો.

૨૧.
ઘડિયાળમાં જોયા વિના એક દિવસ ગાળો

આટલાં વર્ષોમાં નહોતું કર્યું એવું એક કામ મેં આજે કર્યું. ઘડિયાળને ઘરમાં મૂકીને બહાર નીકળ્યો અને ઘડિયાળમાં સમય જોયા વગર આખો દિવસ ગાળ્યો. ઘડિયાળના કાંટા પ્રમાણે ચાલવું અને દરેક વસ્તુનું આયોજન કરીને દિવસ ગાળવાને બદલે આજે મનની મરજી પ્રમાણે મેં કામ કર્યું. આખો દિવસ હું કેવળ વર્તમાન ક્ષણમાં જીવ્યો. આજે મને લાગ્યું કે હું યાંત્રિક રીતે જીવન જીવતો એક કામગાર નહિ, પણ સાચો માનવી છું.

સવારના પહોરમાં જંગલમાં દૂરદૂર ચાલવા નીકળી પડ્યો.. મેં મારી સાથે સામાજિક ફિલસૂફ હેન્રી ડેવિડ થોરોના પુસ્તક 'વોલ્ડન'ની જૂની પેપરબેક નકલ લીધી. કુદરતી વાતાવરણમાં એકલા ચાલવું અને થોરોનું 'વોલ્ડન' એ બંને મને અતિ પ્રિય છે. મેં એક સુંદર જગ્યા શોધી કાઢી અને નિરાંતે વાંચવા બેઠો. અટકળે પુસ્તકનાં પાનાં ઉથલાવતાં મને સાનંદાશ્ચર્ય થયું. યોગ્ય સમયે યોગ્ય ઘટના – બંને એકસાથે ઘટે એવી સક્રમિકતાની પળનો અનુભવ થયો. જેવું પાનું ખુલ્યું કે નીચેનો ગદ્યખંડ મારી આંખ સામે આવ્યો:

> હું જંગલમાં ફરવા નીકળ્યો, કારણ કે આજે મને મનની મરજી પ્રમાણે જીવવાની ઈચ્છા થઈ હતી. આજે એવી ઈચ્છા થઈ હતી કે મારી નજર સમક્ષ કેવળ જીવનની મહત્ત્વપૂર્ણ હકીકત જ હોય અને પછી હું વિચાર કરું કે જીવનની વાસ્તવિકતા મને કેટકેટલું શીખવવા માગતી હતી, પણ હું એ શીખી શક્યો નહિ અને જ્યારે મૃત્યુ આવ્યું ત્યારે મને સમજાયું કે હું સાચું જીવન જીવી શક્યો છું કે નહિ એ હકીકત જ હું શોધી શક્યો નથી. જે સાચા અર્થમાં જીવન નથી એ જીવવાની મને ઈચ્છા નથી. જીવવું મને ખૂબ વ્હાલુ છે; સંન્યસ્ત જીવન જીવવાની પણ મને ઈચ્છા નથી સિવાય કે એ અનિવાર્ય હોય. મારે જીવનને પ્રગાઢ રીતે જીવવું છે, જીવનનાં તમામ સત્ત્વનો આસ્વાદ લેવો છે. જે જીવન નથી તેને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા માટે એક સ્પાર્ટનની જેમ મારે દૃઢતાપૂર્વક જીવવું છે.

આ મહાન માણસના બળકટ શબ્દો પર ચિંતન કરતાં કરતાં આસપાસનાં નૈસર્ગિક વાતાવરણનાં અદ્‌ભુત સૌંદર્યમાં મારું મન ગરકાવ થઈ ગયું. દિવસનો બાકીનો સમય મેં બુકશૉપમાં, મારાં બાળકો સાથે 'ટોય સ્ટોરી' જોવામાં, ખુલ્લી અગાશીમાં પરિવાર સાથે આનંદપ્રમોદમાં અને મનગમતું સંગીત સાંભળવામાં વીતાવ્યો. કશો ખર્ચ નહિ. કશી ગૂંચવણ કે મુશ્કેલી નહિ – બસ, કેવળ આનંદ!

૨૨.
વધારે જોખમ ઉઠાવો

હું તમને ખાતરીપૂર્વક એક વાત કહું છું: મરણપથારીએ કે જીવનસંધ્યાએ તમે જોખમો ઉઠાવ્યા હશે અને તમને જેટલો અફસોસ થયો હશે તેના કરતાં અનંતગણો અફસોસ તમને મનમાં રહેશે જો તમે જીવનમાં ક્યારેય જોખમ ઉઠાવ્યા નહિ હોય, હાથમાં આવેલી તક ઝડપી નહિ હોય કે હિંમતપૂર્વક ડરનો સામનો નહિ કર્યો હોય. એક વાત યાદ રાખો: મુક્તિ ડરની પેલે પાર છે. ડર મૂકો એટલે મુક્તિ મળી જ સમજો. "જીવન આંકડાઓની રમત સિવાય બીજું કાંઈ નથી. જેટલું વધારે જોખમ ઉઠાવશો એટલું વધારે પામશો; એટલું વધારે ફળ મેળવશો." – આ છે સફળતાનો સનાતન સિદ્ધાંત. આ સિદ્ધાંત પર લક્ષ રાખો અને તેના પર ટકી રહો. સોફોક્લસના શબ્દોમાં કહીએ તો, "ભાગ્ય કદી નબળા મનના લોકોની પડખે ઊભું રહેતું નથી."

વધુ ને વધુ જોખમ ઉઠાવવામાં અને ડર લાગતો હોય તેવાં કામ કરવામાં જ જીવનની ખરી મજા છે. અગવડમાં પણ ખુશ રહો. ઓછા અવરોધવાળા માર્ગે ચાલવાનું બંધ કરો. શક્ય છે કે જૂજ લોકો ચાલે એવા કઠીન માર્ગે ચાલવામાં પગના આંગળા ઘસાઈને બુઠ્ઠા થઈ જાય. એ વાત સાચી છે, પણ કોઈ પણ એક મુકામે પહોંચવું હોય તો આ જ એક રીત છે. મારી કોઠાડાહી મા હંમેશાં કહે છે, "બે ઘોડે એક સાથે સવાર ન થવાય." એન્ડ્રી ગાઈડે પણ કંઈક આવી જ વાત કરી છે, "નવા પ્રદેશના આવિષ્કાર માટે દરિયાઇ સફરે નીકળો ત્યારે સમુદ્રતટ લાંબો વખત સુધી નહિ દેખાય એમ સમજીને જ ચાલવું પડે."

સલામતી શોધવા માટે ફાંફાં મારવાનું બંધ કરો અને જે તક મળે તેનો પૂરેપૂરો લાભ ઊઠાવવાનું શરૂ કરો – સમૃદ્ધ જીવનનું આ જ ખરું રહસ્ય છે. સહેતુક જીવન પૂરી લગન સાથે જીવવાની શરૂઆત કરશો ત્યારે માર્ગમાં નિષ્ફળતાઓ અવશ્ય આવવાની, નિષ્ફળતા એ વિજય કેવી રીતે મેળવી શકાય એ શીખવે છે એમ સમજીને આગળ ચાલતા રહો. એકવાર મારા પિતાએ મને કહ્યું, "રોબિન, ઝાડની ડાળ પર ચડવામાં બહુ મોટું જોખમ છે; પરંતુ ફળ ડાળ પર જ હોય છે ને!"

મેં આગળના પ્રકરણમાં જણાવ્યું છે કે જીવન એ આખરે તો પસંદગીનો વિષય છે. ઉચ્ચ સિદ્ધિ અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરનાર લોકોની પસંદગી બીજા કરતાં વધારે સમજદારીપૂર્વકની હોય છે. તમે કાં તો સાંજના સમયે સમુદ્રતટ પર સલામત જગ્યા શોધી શાંતિથી સમય વીતાવવાનું પસંદ કરી શકો અથવા મરજીવાની જેમ જોખમ ઉઠાવી સમુદ્રમાં ડૂબકી મારી તળિયે પડેલા મોતી લઇ આવવાનું કામ કરી શકો. એ મોતી તમારા જેવા શૂરવીર લોકોની પ્રતીક્ષા કરતા હોય છે. આખરે કેવા પ્રકારનું જીવન જીવવું એ તમારી પસંદગીનો વિષય છે. મારે મારી અંગત સીમાઓનો ઉત્તરોત્તર વિસ્તાર કરતાં જ રહેવું જોઇએ એ હકીકત પર મારી જાતને કેન્દ્રિત અને પ્રોત્સાહિત રાખવા માટે મેં થિયોડોર રુઝવેલ્ટના નીચેના શબ્દોને નોંધી રાખ્યા છે:

જીવનમાં સમીક્ષકનું મહત્ત્વ નથી. ખડતલ માણસ કેવી રીતે ગબડી પડે છે એ વાતનો નિર્દેશ કરી શકે અથવા આ કામ આ રીતે કર્યું હોત તો વધારે સારું થયું હોત એવી સલાહ આપે એવી વ્યક્તિનું પણ જીવનમાં મહત્ત્વ નથી. વાસ્તવમાં યશ તો એ વ્યક્તિને ફાળે જાય છે, જે ધરતી પર છે, જેનો ચહેરો ધૂળ, પસીના અને લોહીથી ખરડાયેલો છે, જે બહાદુરીથી જીવનમાં ઝઝૂમે છે, ભૂલો કરે છે, ફરી ધીરજ ખૂટી જાય છે, જે અદમ્ય ઉત્સાહ અને હઢ સમર્પણભાવના મહત્ત્વને જાણે છે, જે ઉમદા કામમાં પોતાનો સમય આપે છે તે જ ઉચ્ચ સિદ્ધિના વિજયને સારી પેઠે જાણે છે; તેમ છતાં કદાચ તે નિષ્ફળ જાય તો પણ એ નિષ્ફળતા હિંમતપૂર્વક લડયા પછી મળેલી નિષ્ફળતા હશે. તેથી જેમને જયપરાજયનું જ્ઞાન જ નથી એવા કાયર અને સુસ્ત આત્માની હરોળમાં તો આવી વ્યક્તિનું સ્થાન કે ગણતરી કદાપિ હોય જ નહિ!

૨૩.
જિંદગી જીવો

ફિલ્મ સ્ટાર કેવિન કોસ્ટરનરને તેમની કારકિર્દીના ઉરાત-ચડાવ વિશે જ્યારે પૂછયું ત્યારે તેમણે એક જ વાક્યમાં પોતાની પ્રતિક્રિયા આપીઃ "હું જીવન જીવું છું." મને તેમનો જવાબ ખૂબ ગહન લાગ્યો. જીવનના અનુભવો અને ઘટનાનું સારા-નરસા તરીકે મૂલ્યાંકન કરવામાં સમય બગાડવાને બદલે તેમણે તટસ્થ અભિગમ અપનાવીને એ તમામ અનુભવોને યથાવત્ સ્વીકારી લેવાનું વલણ લીધું હતું અને આ તેમનો સહજ સ્વભાવ હતો. આખરી મંજિલ તરફ પહોંચવા માટે આપણે સૌ જુદાજુદા માર્ગે ચાલીએ છીએ, પણ કેટલાકનો માર્ગ બીજાના માર્ગ કરતાં વધારે ખડકાળ અને પથરાળ હોય છે. જોકે માર્ગમાં થોડીઘણી મુશ્કેલી, રુકાવટ કે સંકટનો અનુભવ કર્યા વિના કોઈ પણ વ્યક્તિ આખરી મંજિલ સુધી પહોંચી શકતી નથી તો પછી એ પરિસ્થિતિની સાથે નાહક લડવા કરતાં 'જીવનની આ જ રીત છે' એમ સમજી તેને શાંતિથી શા માટે સ્વીકારી ન લેવી? ફળ પ્રત્યે અનાસક્તભાવ રાખી જીવનમાં આવતી દરેક પરિસ્થિતિને પૂરેપૂરી શા માટે ભોગવી ન લેવી? માટે દુઃખને મહેસૂસ કરો; સુખનો આસ્વાદ લો. ઊંડી ખીણને ક્યારેય જોઈ જ ન હોય તો પર્વતની ટોચ પરથી ખીણનું દશ્ય શ્વાસને અદ્ધર કરી મૂકે એવું ભયાનક ક્યાંથી લાગે? યાદ રાખો, વસ્તુતઃ જીવનમાં નિષ્ફળતા નથી હોતી; એ કેવળ પરિણામ હોય છે. ખરેખર કરુણાંતિકા જેવું કંઇ નથી; એ માત્ર બોધપાઠ હોય છે. વાસ્તવમાં સમસ્યા નથી હોતી; સમજદાર વ્યક્તિની દૃષ્ટિએ ઉકેલ માટેની આ એક તક છે.

૨૪.
સારી ફિલ્મમાંથી શીખો

સમયની સાનુકૂળતા હોય ત્યારે મને ફિલ્મ જોવા જવાનું ગમે છે. દીકરી બિયંકા અને દીકરા કોલ્બીને લઈને હું ઘણીવાર ફિલ્મ જોવા જાઉં છું. હાલ એનિમેટેડ ફિલ્મો બોક્સ ઑફિસ પર ધૂમ મચાવે છે. પોપકોર્ન ખાતાં ખાતાં અમે ત્રણે જણાં એનિમેટેડ ફિલ્મની મજા માણીએ છીએ. દરરોજ રમવા માટે પણ ખાસ સમય અમે ફાળવ્યો છે. તે દરમિયાન અમે નવાં પાત્રો હોઈએ એવા દેખાવ અને ચહેરા પર સ્મિત સાથે બહાર જઈએ છીએ. પ્રવચનો આપવા માટે પ્રવાસમાં જે શહેરમાં હોઉં ત્યાં દિવસનું કામ પતે પછી જો સમય મળે તો સરકીને થિયેટરમાં ફિલ્મ જોવા ચાલ્યો જાઉં છું. ફિલ્મ જોવાથી હું હળવાશ અનુભવું છું. ફિલ્મ મને એક અનેરી દુનિયામાં લઈ જાય છે. જીવન અસંખ્ય શક્યતાઓથી ભરેલું છે તે વિશે ચિંતન કરવાની મને પ્રેરણા આપે છે. મારું માનવું છે કે ફિલ્મ મારી અંદર રહેલા સ્વપ્નશીલ આત્માને બહાર કાઢે છે.

'લાઈફ ઇઝ બ્યુટીફુલ' (જીવન સુંદર છે) એ ઈટાલિયન ફિલ્મ મેં હમણાં જોઈ. અંગ્રેજી શીર્ષકો હતાં તોપણ એ ફિલ્મે મને પૂરા ત્રણ કલાક બરાબર જકડી રાખ્યો. કેટલાય વખતથી ફિલ્મ જોઈ ન હોય એટલી ઉત્તેજના એ ફિલ્મે મારામાં નિર્માણ કરી. ફિલ્મની કથા એક પ્રેમાળ પિતા અને તેના યુવાન દીકરા સાથેના સંબંધ વિશે છે. ફિલ્મની શરૂઆતમાં પિતાપુત્ર એકબીજાથી સહેજે વિખૂટા પડતા નથી. બંને વચ્ચે અતૂટ અને અવિચ્છિન્ન સંબંધ દર્શાવ્યો છે. બંને એકસાથે આનંદમાં સમય વીતાવે છે. એવામાં અચાનક એક બપોરે બંનેને ઘરમાંથી ઊઠાવી એક ટ્રેનમાં મૂકી દેવામાં આવે છે. એ ટ્રેન કુખ્યાત નાઝી કૅમ્પ, ઓસ્ચવિટ્ઝ જતી હતી. ફિલ્મના શેષ ભાગમાં પોતાના પુત્રને જીવતો રાખવા અને અગ્નિપરીક્ષા જેવી ભયાનક સ્થિતિમાં પણ પુત્રને ખુશ રાખવા પિતા અથાક પ્રયત્ન કરે છે. ફિલ્મના અંતમાં આખરે પિતા પોતાના જીવનનું બલિદાન આપે છે. 'લાઈફ ઈઝ બ્યુટીફુલ' ફિલ્મનો અસરકરક સંદેશ છેઃ જીવન ઈશ્વરની દેન છે. જીવનના એક એક દિવસનો જેટલો બની શકે તેટલો સારી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ એ વાતની યાદ આ ફિલ્મ આપણને દેવરાવે છે. ફિલ્મ સારી હોય તો જીવન પ્રત્યેના આપણા દષ્ટિબિંદુનું જતન કરે છે. જે વસ્તુનુ આપણે મન મૂલ્ય છે તે વસ્તુ સાથે આપણને જોડે છે અને જીવનની તમામ પરિસ્થિતિમાં ઉત્સાહ અને લગન ટકાવી રાખે છે. રોલ્ફ વેલ્ડો એમર્સને કહ્યું છે, "મહાન વસ્તુની પ્રાપ્તિ ક્યારેય ઉત્સાહ કે લગન વિના થતી નથી."

૨૫.
પૌસાને આશીર્વાદ આપો

ક્યારેય લંડન, ઈંગ્લંડ જવાનું થાય તો શહેરના એક સૌથી જૂના બુકસ્ટોર ફોયલેમાં જરૂર આંટો મારવા જજો. મારા ખ્યાલ મુજબ ફોયલે બુકસ્ટોરની અભરાઇ પરની ધૂળ ખંખેરશો તો વિશ્વના બીજા કોઈ પણ બુકસ્ટોરમાં જોવા ન મળે એવાં અલભ્ય અને અમૂલ્ય પુસ્તકો તમને ત્યાંથી જરૂર મળશે. હું પોતે 'આત્મસહાય' વિષયક સાહિત્યનો ભારે શોખીન છું અને એ વિષયનો હું સમર્પિત વિદ્યાર્થી છું. તેથી બુકસ્ટોરના એ વિભાગનું મને ખાસ આકર્ષણ રહે છે. લોકોમાં ખાસ જાણીતાં ન હોય એવાં પુસ્તકો એ વિભાગમાંથી શોધી કાઢવાનો હું હંમેશાં પ્રયત્ન કરું છું. જીવન જીવવાની કળા વિષે થોડીઘણી ચિંતનકણિકાઓ મને તેમાંથી મળી જાય અને તે મને મારા જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદરૂપ થાય એ મારો મુખ્ય ઉદ્દેશ હોય છે અને ફોયલના બુકસ્ટોરમાંથી મને આવું એકાદું પુસ્તક હંમેશાં મળી જ રહે છે.

થોડાં વર્ષો પહેલાં ' બ્રીંગ આઉટ ધ મેજિક ઇન યોર માઇન્ડ' એ પુસ્તક મારે હાથ લાગ્યું. અલ કોરાને લગભગ ત્રીસેક વર્ષ પહેલાં આ પુસ્તક લખ્યું હતું. "મનના શ્રેષ્ઠ જાદુગર" તરીકે વિશ્વમાં તેઓ જાણીતા હતા. "સંપત્તિ-સમૃદ્ધિનું રહસ્ય" એ નામના પ્રકરણમાં તેમણે એક સુંદર વાત લખી છે:

"તમારો પૈસો ઘરની બહાર જાય ત્યારે સૌથી પહેલાં તમે પૈસાને માથે હાથ મૂકી આશીર્વાદ આપો અને આદેશ આપો કે તું જેને જેને સ્પર્શ કરે તે બધાને તું પણ મારી જેમ આશીર્વાદ આપજે. ત્યાર પછી ભૂખ્યાને અન્નથી પરિતૃપ્ત કરી, નગ્નને વસ્ત્રથી ઢાંકીને અનંતગણો થઇને મારી પાસે પાછો ફરજે. આ વાત હું તમને ગંભીરતાપૂર્વક કહું છું તેને હળવાશથી ન લેશો."

થોડા દિવસ અલ કોરાનની સલાહને અનુસરી પરિણામ જોવામાં શું વાંધો? મોદીનું બીલ ભરો ત્યારે તમારા સુધી અનાજ પહોંચતું કરવામા. મદદરૂપ થનાર દરેક વ્યક્તિ – ખેતરમાં અનાજ ઉગાડનાર ખેડૂત, ખેતરમાંથી અનાજને દુકાન સુધી પહોંચાડનાર મજૂર, દુકાનમાં અનાજનો જથ્થો સાચવનાર કારકૂન – એ બધાને મૂક આશીર્વાદ આપો. બાળકોના શિક્ષણ માટે ફીનો ચૅક ભરો ત્યારે બાળકોના માનસિક વિકાસમાં પોતાનો સમય આપનાર શિક્ષકોથી લઇને આ કામમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષરૂપે મદદ આપનાર તમામને મૂક આશીષ આપો અને આશા સેવો કે તમારા પૈસાથી તેમનાં જીવનમૂલ્યોમાં વૃદ્ધિ થાય. "જે હાથ (લોકોને) આપે છે તે જ હાથને મળે છે" – આ એક સનાતન સત્ય છે:

૨૬.
ઉચિત કામ પર ધ્યાન આપો

થોડા વખત પહેલાં મારી ઑફિસમાં એક FedEx પાર્સલ આવ્યું. એ પાર્સલની અંદર એક કવર હતું કવરના ફોલ્ડ પર સોનેરી મહોરછાપ હતી અને કવર પર સુઘડ અક્ષરે મારું નામ લખેલું હતું. મેં ઝડપથી કવર ખોલ્યું અને તેમાં એક પત્ર હતો તે વાંચવા લાગ્યો. બહુ મોટા કોર્પોરેશનના એક CEO નો પત્ર હતો. બિઝનેસ મિટિંગ અંગે તેઓ યુરોપ જતા હતા ત્યારે એરપોર્ટના બુકશૉપમાં તેમણે મારું પુસ્તક 'લીડરશીપ વિઝડમ ફ્રોમ ધ મંક હૂ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' જોયું અને તરત જ તેમણે ખરીદી લીધું. પત્રમાં તેમણે લખ્યું, 'લીડરશીપ'નો હું આજીવન વિદ્યાર્થી છું. તેથી તમારા પુસ્તકનું શીર્ષક વાંચીને મારા મનમાં કુતૂહલ જાગ્યું અને મારા ચહેરા પર સ્મિત છવાઈ ગયું.

એ માણસના માથા પર અપેક્ષાઓ અને જવાબદારીઓનો એટલો બધો બોજ હતો કે તેઓ સતત સખત માનસિક દબાણમાં રહેતા હતા. પોતાના નેતૃત્વની કાર્યક્ષમતાને થોડી સુધારી શકે એવો જો કોઈ સારો માર્ગ મળી જાય તો વ્યાવસાયિક જીવન અને અંગત જીવનમાં ખરેખર મહત્ત્વપૂર્ણ કહી શકાય એવાં કામો માટે હું વધુ સમય ફાળવી શકું એવી આશા તેમના મનમાં હંમેશાં રહ્યા કરતી હતી. તેમણે પત્રમાં આગળ લખ્યું:

> મેં મંકની જીવનકથા વાંચી. મારું જીવન ખૂબ સંકુલ અને તદ્દન નિરંકુશ થઈ ગયું હતું. ઘણાં વર્ષોથી જીવનના જે પાસા સાથે મારો નાતો તૂટી ગયો હતો તે તમારા આ પુસ્તકે મને જોડી આપ્યો. મારી સંસ્થામાં કેટલાય લોકો પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન માટે મારી તરફ મીટ માંડીને બેઠા હતા. તેમના વિશે હવે હું વિચારતો થયો. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી વૅકેશનમાં બહાર જવા માટે મારી પત્ની કરગરતી હતી. તેના વિશે વિચારો આવવા લાગ્યા. સફળતાની માયાવી સીડી પર પિતાને ચડતા જોઈ રહેલા મારા ત્રણ યુવાન બાળકો વિષે પણ વિચારતો થયો. 'હું મનથી બહુ મજબૂત છું' એવું માનતો હતો, પણ તમારું પુસ્તક વાંચતાં વાંચતાં હું ડૂસકાં ભરવા લાગ્યો અને પછી વધારે વાર મારી જાત પર કાબૂ ન રાખી શક્યો અને રડી પડ્યો. આ જોઈને વિમાનની પરિચારિકા દોડીને મારી પાસે આવી અને વિનયપૂર્વક તેણે મને પૂછ્યું, 'તમારી તબિયત તો ઠીક છે, ને!'

CEO એ આગળ લખ્યું:

> મારા માટે એ 'જાગવા માટે આહ્‌વાન'ની ક્ષણ હતી. એ ક્ષણનો અનુભવ હું મારા જીવનની છેલ્લી ઘડી સુધી ભૂલી નહિ શકું. મારી કાર્યશૈલી અને જીવનશૈલી – બંનેમાં પરિવર્તન જરૂરી છે એ વાતનો મને ખ્યાલ તો હતો જ, પણ આજે જમીનથી 35,000 ફૂટ ઊંચે વિમાનમાં બેઠો હતો ત્યારે મેં મારી જાતને વચન આપ્યું કે જીવનના મુખ્ય લક્ષ્ય પરથી મને વિચલિત કરે કે એમાં

વિક્ષેપરૂપ થાય એવી તમામ પ્રવૃત્તિઓનો હું ત્યાગ કરી દઈશ અને મારી કાર્યશૈલી અને જીવનશૈલી એ બંનેમાં પરિવર્તન લાવી શકે એવી મહત્ત્વશીલ પ્રવૃત્તિ પર જ ધ્યાન આપીશ. દિવસમાં છ છ અખબારો વાંચવા, દરેકે-દરેક ઈ-મેઈલના જાતે જવાબ આપવા, ડિનર માટેના દરેક આમંત્રણનો સ્વીકાર કરવો – આ બધું હવે છોડી દઈશ. ‘વ્યક્તિગત પ્રભાવ’ – આ પ્રકરણને તમે ‘ ઉચિત કામ પર ધ્યાન આપો’ એ શીર્ષક આપ્યું છે તે ખરેખર સાર્થક છે. આ શીર્ષક મને એટલું બધુ ગમી ગયું કે મેં તેને તકતીમાં કોતરાવીને એ તકતી મારા ટેબલ પર મૂકી છે; કારણ કે એ મને સતત યાદ દેવરાવે કે ‘જે માણસ દરેક વસ્તુ મેળવવા માટે ફાંફાં મારે છે તેને આખરે કાંઈ જ હાથ લાગતું નથી.’ આ છે જીવનની સીધીસાદી ફિલસૂફી. આ ફિલસૂફીને મેં જીવનમાં અપનાવી અને મારું જીવન એટલું બધું વ્યવસ્થિત થઈ ગયું છે કે એનું હું તમારી પાસે શબ્દોમાં બયાન કરી શકું એમ નથી. આભાર.

સમય એ તમારી સૌથી કિંમતી જણસ છે. તેમ છતાં જગતમાં આપણી પાસે કેટલો બધો સમય છે એમ સમજી આપણે નિષ્ફિકર થઇને જીવન જીવીએ છીએ. ‘ઉચિત કામ પર લક્ષ્ય ટકાવી રાખવાની સૂઝ’ એ જીવનને વશમાં રાખવાનું સાચું રહસ્ય છે. કયાં કામ કર્યા વગર છોડી દેવાં જોઇએ એ સૌથી પહેલા જાણી લેવું. એ ઉચિત કામ પાર પાડી શકવાનું સાચું રહસ્ય છે. તેથી તમે ઉચ્ચ શક્તિવર્ધક પ્રવૃત્તિ અને જીવનની પ્રાથમિકતાઓ માટે જો વિશેષ સમય આપવાની એકવાર શરૂઆત કરી દેશો તો તમારા જીવનનું મિશન અને વારસો એની મેળે આગળ ધપવા લાગશે અને બધું બદલાઈ જશે. ઇતિહાસના કેટલાય મહાન ચિંતકો પણ આખરે આ જ નિર્ણય પર આવ્યા છે. મહાત્મા કોન્ફ્યુશિયસ કહે છેઃ ‘જે બબ્બે સસલાંનો પીછો કરે તેને એક પણ સસલું હાથ ન આવે.’ રોમન ફિલસૂફ માર્કસ ઑરેલિયસે કહ્યું, ‘શાંતિથી જીવન જીવવું હોય તો પ્રવૃત્તિ ઓછી કરો.’ મેનેજમેન્ટ ગુરુ પિટર ડ્રકર આ જ જ્ઞાનના મુદ્દાને સહેજ જુદી રીતે દર્શાવે છે, ‘ન કરવા યોગ્ય કામ કુશળતાપૂર્વક કરવું તેના જેટલી નિરર્થક વસ્તુ બીજી એકેય નથી.’

૨૭.
આભારપત્ર લખો

અમુક કામ કરવાં સહેલાં છે; પણ તેના કરતાંય એ જ કામ ન કરવાં એ વધારે સહેલાં છે. જેટલી વધારે ઝડપથી જીવન હરણફાળ ભરે છે તેટલી વધારે અસર આપણી સામાન્ય પણ જીવનમાં અત્યંત જરૂરી કહેવાય એવી ચેષ્ટાઓ પર પડે છે. આવી ચેષ્ટઓની મેં એક યાદી બનાવી છે. એ યાદીમાં 'આભાર પત્ર'નું સ્થાન ઘણું ઊંચે છે. "આભારપત્ર" લખવાની કળા ધીરેધીરે લુપ્ત થતી ગઇ છે એ જીવનની તેજ રફતારનું જ સૌથી ગંભીર પરિણામ છે!

પોતાના પર કોઇનો પત્ર આવે તે દરેક વ્યક્તિને ગમતું જ હોય છે – માનવસ્વભાવની આ એક સાચી હકીકત છે. 'પોતાનું કંઇક મહત્ત્વ છે' એ જાણવાની ઇચ્છા અને જરૂરિયાત આપણા સૌમાં ઊંડે ઊંડે રહેલી હોય છે. મારાં પુસ્તકોમાંથી બોધપાઠ લઇને કેટલાંય સ્ત્રી-પુરુષોનાં જીવનમાં સકારાત્મક પરિવર્તન આવ્યું છે અને તેમની કારકિર્દીનો આંક ઉપર આવ્યો છે. એ સમાચાર જ્યારે મને તેમના પત્રો દ્વારા જાણવા મળે છે ત્યારે હું ખરેખર ખૂબ રોમાંચિત થઈ જાઉં છું મારાં પુસ્તકો વાચવાથી જેમને કંઇક લાભ થયો હોય એવાં સ્ત્રી-પુરુષોના થેલો ભરીને પત્રો આવે તેનો મને આનંદ થાય છે. તેથી મારા પર આવેલા લગભગ દરેક પત્રનો પ્રત્યુત્તર હું 'આભારપત્ર' લખીને આપવાનો સંન્નિષ્ઠ પ્રયાસ કરું છું.

જેમની સાથે મારે જીવનમાં રોજિંદા વ્યવહારના સંબંધો છે એ લોકો, મારું પ્રવચન ગોઠવવા માટે ફોન કરનાર ઑફિસર, મારા ખાનગી કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર વ્યક્તિ, મારો ઇન્ટરવ્યૂ લેવા માટે વિનંતી કરનાર પ્રસારમાધ્યમના સભ્યો, નવી તક માટે આમંત્રણ આપનાર ધંધાદારી વ્યક્તિ – એ તમામ લોકોને હું આભારપત્ર લખું છું. જરૂર, એ કામ સમય માગી લે એવું છે. મારી કાર્યસૂચિમાં આ કામનો ઉમેરો કરવાથી મને કામનું દબાણ વધે છે, પણ હૃદયપૂર્વક આભારપત્ર લખવાં જેવાં કેટલાંક કામો કરવાથી સંબંધો સ્થાપિત થાય છે તેમજ સંબંધો વધારે ગાઢ અને મજબૂત પણ બને છે. આ કામ દર્શાવે છે કે તમને લોકોની પરવા છે, તમે ખંતીલા અને વિવેકી છો, તમારામાં માનવતાનો સ્પર્શ છે. તેથી તમને હું કહું છું કે આ અઠવાડિયે ઘરની બહાર નીકળો, 'થેંક યુ'ના કોરા કાર્ડનું એકાદ પેકેટ ખરીદી લાવો અને લખવાની શરૂઆત કરી દો. હવે તો સ્થાનિક ઑફિસ સપ્લાય વેરહાઉસમાં આવાં જથ્થાબંધ કાર્ડ ઉપલબ્ધ હોય છે. તમારા આ કામથી તમે અને જેમની સાથે તમારે વ્યવહાર છે એ તમામ લોકો ખુશ થશે.

૨૮.
હંમેશાં એકાદ પુસ્તક સાથે રાખો

બહાર જાઓ ત્યારે હંમેશાં એકાદ પુસ્તક તમારી સાથે રાખો. અમેરિકાના સમાચાર અને વિશ્વના અહેવાલ મુજબ સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન ઢગલાબંધ પત્રો ખોલીને વાંચવામાં જિંદગીના આઠ મહિના, ફોનના જવાબ આપવા માટે નંબર ઘૂમાવવામાં બે વર્ષ, લાઈનમાં ઊભા રહેવામાં આપણાં પાંચ વર્ષ વપરાય છે. ચોંકાવી દે એવા છે ને આ સમાચાર? પણ એ સમયનો સદુપયોગ કરવો હોય તો સમયનું સુંદર આયોજન કરવાની એક સરળ અને સ્માર્ટ રીત છેઃ પુસ્તક સાથે લીધા વિના ક્યારેય બહાર નીકળવું નહિ. લાઈનમાં ઊભા રહેવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે બીજા લોકો ફરિયાદ કરતા રહેશે, પણ તમે સારા પુસ્તકના વિચારોનો પુષ્ટિકારક ખોરાક મનને આપી તેનો વિકાસ કરતા હશો.

રોમન ફિલસૂફ સેનેકોએ એક વાત નોંધી છેઃ જીવો છો ત્યાં સુધી કેમ જીવવું એ શીખવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો." ઔપચારિક શિક્ષણ સમાપ્ત કર્યા પછી મોટાભાગના લોકો મુઠ્ઠીભર પુસ્તકો પણ વાંચતા હોતા નથી. ઝડપથી બદલાતા આજના યુગમાં 'સારા વિચારો સફળતા માટે કિંમતી જણસ જેવા છે.' સારા પુસ્તકનો એકાદ સારો વિચાર ચારિત્ર્યઘડતરનું, સંબંધો સુધારવાનું કે જીવનમાં ક્રાંતિ લાવવાનું અદ્‌ભુત કામ કરી શકે છે. ફિલસૂફ હેન્રી ડેવિડ થોરોએ તેમના પુસ્તક 'વોલ્ડન'માં નોંધ્યું છે, "એક સારું પુસ્તક જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે, કારણ કે તે પુસ્તકમાં ઘણીવાર જાણે તમારી જ પરિસ્થિતિનું બયાન કરતા હોય એવા શબ્દો હોય છે! એ શબ્દોને ધ્યાનથી સાંભળશો અને વ્યવસ્થિત રીતે સમજશો તો તમને એ જીવનમાં પ્રભાત કે વસંત કરતાં પણ વિશેષ વંદનીય અને આવકારદાયક લાગશે.

પુસ્તક વાંચીને કેટલાય લોકોએ તેમના જીવનમાં નવા યુગની શરૂઆત કરી છે. આપણા માટે પુસ્તકો હયાત છે અને યોગાનુયોગ એ આપણા જ જીવનના ચમત્કારોની વાત કરે છે અને સાથેસાથે એ જીવનમાં નવા ચમત્કારો પણ સર્જે છે.

તમે જીવનમાં કેટલી પ્રગતિ કરશો એનો નિર્ણય તમે કેટલો પરિશ્રમ કરો છો તેના પરથી નહિ, પણ તમે કેટલું સારું વિચારો છો તેના પરથી થાય છે. 'નેતૃત્વ' વિષય પરના મારા વક્તવ્યમાં હું હંમેશાં કહું છું, આજની નવી અર્થવ્યવસ્થાના મહાન નેતા કોણ? "મહાન ચિંતકો." આજથી પાંચ વર્ષ પછી તમે કેવી વ્યક્તિ હશો એ કહેવું હોય તો મુખ્ય બે પ્રકારની સોબતને આધારે કહી શકાયઃ એક, તમારે કેવા લોકો સાથે સંબંધ છે. બીજું, તમને કેવાં પુસ્તકો વાંચવા ગમે છે?" પરિસંવાદમાં હું ઘણીવાર શ્રોતાઓને રમૂજમાં કહું છું કે હું 'સિન્ડ્રલા ટેનિસ' રમું છું. ખૂબ પ્રયત્ન કરવા છતાં હું બોલ સુધી ક્યારેય પહોંચી શકતો નથી. જોકે મારા કરતાં વધારે સારા ખેલાડી સાથે રમતાં રમતાં ક્યારેક ચમત્કાર થઈ જાય છે. ક્યારેક એકદમ સરળતાથી હવામાં કૂદકો મારીને બોલને એવો જબરદસ્ત ફટકો મારું છું કે તે જોઈને શ્રેષ્ઠ ખેલાડી પણ અવાચક્ થઈ જાય છે. આ જ રીતે સારાં

પુસ્તકોનાં વાંચનથી જીવનમાં ચમત્કાર સર્જાય છે. ભૂતકાળના ઉત્તમ ચિંતકોના વિચારોને તમારા મન સમક્ષ ખુલ્લા મૂકો અને પછી જુઓ, તમારા જીવનની બાજી સુધરી જશે, ઊંડું ચિંતન કરતા થઈ જશો અને જ્ઞાનની નવી ઊંચાઈ સર કરશો.

ઊંડું વાંચન કરવાથી તમારા જીવનનો તાર દિવસના ચોવીસ કલાક વિશ્વના મૌલિક સર્જકો, જ્ઞાનીઓ અને પ્રેરણાદાયી લોકો સાથે જોડાયેલો રહેશે. એરિસ્ટોટલ, એમર્સન, સેનેકા, ગાંધી, થોરો, ડોરોથી બ્રેંડે અને બીજા કેટલાય વર્તમાન જ્ઞાની સ્ત્રી-પુરુષો પણ પુસ્તકો દ્વારા આપણને તેમના જ્ઞાનનો લાભ આપવા તત્પર છે. તો પછી શક્ય હોય ત્યારે તક શા માટે ઝડપી ન લેવી? આજે તમે કાંઈ જ વાંચ્યું નથી તો આજનો દિવસ તમે સાચા અર્થમાં જીવ્યા નથી. ‘કેમ વાંચવું તે જાણવા છતાં વાંચવું નહિ’ અને ‘વાંચવાની ઇચ્છા છે પણ વાંચી શકતો નથી’ આવું કહેનાર બંનેની સ્થિતિ સમાન છે.

૨૯.
પ્રેમનું બાતું બોલો

મધર ટેરેસાએ કહ્યું હતું, “કામ કદી મોટાં નથી હોતાં. કામ તો હંમેશાં નાનાં જ હોય છે, પણ ખૂબ પ્રેમથી એ કામ કરીએ એટલે તે મોટા બને છે. જે લોકોનું તમારે મન મૂલ્ય હોય તેમની સાથે તમારો પ્રેમસંબંધ દઢ કરવા માટે તમે આજે ક્યાં નાનાં કામ કરશો? દિવસ સારો જાય એ માટે સતત મથામણ કરતી વ્યક્તિને મદદરૂપ થવા દયા અને સહાનુભૂતિ દર્શાવતું કયું કામ આજે તમે કરશો? કોઈને કંઈક આપવાથી આપણને મનથી સારું લાગે છે – આ છે સહાનુભૂતિ દર્શાવવાની કમાલ! વધારે પ્રેમાળ બનવાની પ્રેક્ટિસ કરવી હોય તો પ્રેમનું ખાતું ખોલો. આ વિશિષ્ટ અનામત ખાતું છે. તેમાં દરરોજ થોડી ડિપોઝીટ ભરતા રહો. નાનું એવું સારું કામ કરીને તમારી આસપાસની વ્યક્તિના જીવનમાં ખુશીનો ઉમેરો કરો. કોઇ ખાસ પ્રસંગ ન હોય તો પણ સહયોગી, ભાગીદાર કે મિત્ર માટે તાજાં ફૂલ ખરીદીને લાવો અને તેને આપો. તમારું કોઇ મનગમતું પુસ્તક તમારા પરમ પ્રિય મિત્રને વાંચવા મોકલો. બાળકો માટે તમને ખૂબ લાગણી છે એ તમારા વર્તન દ્વારા દર્શાવો અથવા તેની સ્પષ્ટ રજૂઆત કરો. જીવનમાં હું એક વસ્તુ શીખ્યો છું કે નાનાં નાનાં કામ હકીકતમાં મોટાં હોય છે. તેથી દરરોજ નાની નાની રકમ જેમ જેમ પ્રેમના ખાતામાં જમા કરતા જશો તેમ તેમ તમને જે ખુશી મળશે તે બેંકના ખાતાની મસમોટી રકમ કરતાં અનંતગણી વધારે હશે. એમર્સને એમની બળકટ ભાષામાં પાણીદાર શબ્દો કહ્યા છે, “સમૃદ્ધ હૃદય વિનાનો સમૃદ્ધશાળી માણસ કદરૂપા ભિખારી જેવો છે.” ટોલ્સટૉયે લખ્યું છે, “કરોળિયાની જેમ ચોતરફ પ્રેમની સ્નિગ્ધ જાળ ફેલાવો. એ જાળમાં જે આવશે તે પ્રેમની રસાળતામાં ઝડપાઇને પ્રેમમાં તરબતર થઈ જશે-આ છે સુખપ્રાપ્તિની સાચી રીત.

૩૦.
લોકોની આંખની પાછળ ઝાંકો

આપણને લોકો સમજે, આપણા પર મમતા રાખે, આપણને માન આપે એવી ભૂખ દરેક મનુષ્યમાં ઊંડે ઊંડે રહેલી હોય છે. તેમ છતાં આજના યુગની તેજ રફતારમાં કેટલાક લોકો એવું પણ માને છે કે સામી વ્યક્તિને સાંભળવી એટલે તે ક્યારે બોલવાનું બંધ કરશે તેની રાહ જોવી. એથીયે વધારે ખરાબ વાત તો એ છે કે સામી વ્યક્તિ બોલતી હોય ત્યારે તેની વાતને સાંભળી તેના કહેવાના ભાવાર્થને સમજવાને બદલે આપણે તેને કઇ પ્રતિક્રિયા આપવી એ વિચારમાં મગ્ન હોઇએ છીએ.

સામી વ્યક્તિના દષ્ટિબિંદુને સારી રીતે સમજવા માટે તમે તમારો થોડો સમય આપશો તો તેને લાગશે કે તે વ્યક્તિ સાથે તમે નિસબત ધરાવો છો.અને તે જે કંઈ કહેવા માગે છે તેનું તમારે મન મૂલ્ય છે. બોલનાર વ્યક્તિની આંખમાં ઝાંકો, જગતને તેના પરિપ્રેક્ષ્યથી જુઓ. એમ કરવાથી તે વ્યક્તિ સાથે તમે ઊંડા વૈચારિક અને ગાઢ વિશ્વાસના સંબંધ બાંધી શકશો અને આવા સંબંધો જ લાંબા સમય સુધી ટકે છે.

આપણને શા માટે બે કાન અને એક મોં આપ્યાં છે? બોલીએ તેના કરતાં બમણું સાંભળવા માટે. સારા શ્રોતા બનવાની સૌજન્યતા દાખવશો તો તમને બીજો પણ એક ફાયદો થશે. તમે ન બોલતા હો ત્યારે તમે શીખવાનું કામ કરી શકો. તમે એકલા જ બોલબોલ કર્યા કરો તો સામી વ્યક્તિ પાસેથી માહિતી મેળવવાની તક ચૂકી જશો, પણ સામી વ્યક્તિ બોલતી હશે તો એની પાસેથી તમને સરળતાથી માહિતી મળી શકશે.

સારા શ્રોતા થવા માટે કેટલાંક વ્યવહારુ સૂચનો આ પ્રમાણે છે:

- કોઈની પણ સાથે વાતચીત દરમિયાન તમે બોલતા હો અને સામી વ્યક્તિ 60 સેકન્ડની અંદર એક પણ શબ્દ ન બોલે તો સમજી જવું કે તેને તમારી વાતમાં રસ પડતો નથી. તેથી તરત જ વધારે પડતું બોલવાનું બંધ કરો.

- વચ્ચે દખલ કરવાની લાલચને રોકો. દખલ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે મન પર સંયમ રાખો અને સામી વ્યક્તિ શુ કહી રહી છે તેના પર વિશેષ ધ્યાન આપો.

- જરૂર જણાય તો (દા.ત. ધંધાની વાત હોય) મુદ્દા નોંધી લો. સામી વ્યક્તિ બોલતી હોય ત્યારે અધવચ્ચે નોટ – પેડ બહાર કાઢીને તેમાં નોંધ કરવા કરતાં વાતચીતમાં જ તેમને તરત જણાવી દો કે હું તમારી વાતચીતમાંથી ખરેખર કંઈક શીખવા માગું છું

- સામી વ્યક્તિના મુદ્દાની રજૂઆત પૂરી થાય કે તરત જ તમારો અભિપ્રાય કે પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે તમે જે સાંભળ્યું તેના પર વિચાર કરો અને પછી કહો કે

હું તમારી વાત બરાબર સમજ્યો છુ કે નહિ તેની ખાતરી કરવા પૂછું છું કે તમે આમ કહેવા માગો છો ....? આવા ઈમાનદારીપૂર્વકના વર્તનથી તમે રોજબરોજના પારસ્પરિક સંબંધોમાં એકબીજાની ખૂબ નજીક આવશો.

૩૧.
સમસ્યાઓની એક યાદી તૌયાર કરો

ચાર્લ્સ કેટ્ટેરીંગ કહે છે, "એકવાર સમસ્યાને સારી રીતે વ્યક્ત કરી દો એટલે સમસ્યાનું અર્ધું નિરાકરણ આવી ગયું સમજો." છેલ્લા કેટલાક સમયથી જો તમે કોઈ વાતથી ખૂબ પરેશાન હો તો એ વાત દિલ ખોલીને તમારા પરમ મિત્રને કહી દો એટલે તમારા મનમાં શાંતિ થઈ જશે. ત્યાર પછી કાગળના ટુકડામાં તમારી એક એક સમસ્યાની યાદી તૈયાર કરશો તો જાણે તમારા માથા પરથી બહુ મોટો બોજ ઉતરી ગયો એવું તમને લાગશે અને તમે હળવાશ, શાંતિ અને હાશકારાની લાગણી અનુભવશો.

મારા મનમાં એક વાત એકદમ સ્પષ્ટ થઈ ગઈ છે કે જેમ મન આપણો પરમ મિત્ર બની શકે છે તેમ એ આપણો કટ્ટર દુશ્મન પણ બની શકે છે. સતત સમસ્યાઓના જ વિચાર કર્યા કરશો તો થોડા જ વખતમાં તમને ખ્યાલ આવી જશે કે તમે બીજી કોઈ વાત પર ધ્યાન આપી શકતા નથી કે બીજો કોઇ વિચાર કરી શકતા નથી. એક બાબતમાં આપણું મન બહુ વિચિત્ર છે: 'જે વસ્તુને આપણે યાદ રાખવા માગીએ તેને મન ભૂલી જાય છે અને જે વસ્તુને ભૂલી જવા માગીએ છીએ તેને તે સતત યાદ રાખે છે.' મારા પરિસંવાદોમાં ભાગ લેવા આવનાર કેટલાક લોકો મને કહેતા હોય છે કે આજથી 15 વર્ષ પહેલાં અમારી સાથે કોઈકે ખરાબ વર્તન કર્યું હોય તે વાતથી આજે પણ અમે હેરાન છીએ. ગયા મહિને સેલ્સ ક્લાર્ક અમારી સાથે ઉદ્ધતાઈથી કંઇક બોલ્યો હોય એ વાતનો આજે પણ અમને એટલો જ ગુસ્સો છે.

સમસ્યાઓ મનમાં કોલાહલ મચાવીને માનવીને પરેશાન કરી મૂકે છે. તેનાથી બચવું હોય તો એક કાગળ પર તમારી તમામ ચિંતાની યાદી કરો. એમ કરવાથી મનમાં વિષાદરૂપી સડો જમા નહિ થાય અને અમૂલ્ય શક્તિનો સ્રાવ અટકી જશે. આ સરળ ટેકનિક અનુસાર તમે તમારી સમસ્યાઓને એક ચોક્કસ દષ્ટિબિંદુ પ્રમાણે ક્રમવાર ગોઠવો અને પછી એ સમસ્યાઓનો ક્રમાનુસાર વ્યવસ્થિત અને સુનિયોજીત રીતે ઉકેલ લાવો. આ ટેકનિકનો ઉપયોગ માર્શલ આર્ટ માસ્ટર બ્રુસ લી અને વિન્સ્ટન ચર્ચિલ જેવા વિશ્વના કેટલાય સફળ લોકો કરે છે. વિન્સ્ટન ચર્ચિલે એકવાર કહ્યું હતું, "આ ટેકનિકથી પ્રેરાઈને મારી અડધો ડઝન જેટલી ચિંતાદાયી વસ્તુને સૌથી પહેલા એક કાગળ પર હું લખી નાખું છું: કાગળ પર લખી નાખવાથી કુલ છમાંથી બે ચિંતા તો આપોઆપ અલોપ થઈ જાય છે, બે ચિંતા તદ્દન નિરુપાય છે. એ સમજાય પછી તેને માટે ચિંતા કરવાનો શું અર્થ? અને બાકીની બે ચિંતાનો શાંતિથી ઉકેલ આવી શકે એમ છે."

૩૨.
કામ કરવાની ટેવ પાડો

"કયું કામ કરવું તેની જાણકારી એટલે જ્ઞાન. તે કામ કેમ કરવું તેની જાણકારી એટલે કૌશલ અને હકીકતમાં એ કામ કરવું એટલે સદ્‌ગુણ." – ડેવિડ સ્ટાર્ટ જોર્ડને સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરીને આ વાત કહી છે. વધારે સુખી, સ્વસ્થ અને સંતોષી જીવન જીવવા માટે ક્યાં કામ કરવાં જરૂરી છે એ વાત આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો જાણતા જ હોય છે, પણ હકીકતમાં મૂળ સમસ્યા એ છે કે આપણે જાણવા છતાં પણ એ પ્રમાણે કરતાં નથી. મેં ઘણીવાર સાંભળ્યું છે કે વક્તાઓ ઉત્તેજનામાં આવીને કહેતા હોય છે કે "જ્ઞાન એ શક્તિ છે.' હું તેમની આ વાત સાથે સહમત નથી. જ્ઞાન શક્તિ નથી; સુષુપ્ત શક્તિ કે સુષુપ્ત કાર્યક્ષમતા છે. તેથી જે ક્ષણે તમે કાર્ય કરવાનો નિર્ધાર કરશો કે તરત જ જ્ઞાન સ્વયં પરિવર્તિત થઈ શક્તિરૂપે સાક્ષાત્ પ્રગટ થશે.

શોખ કે આનંદપ્રમોદ માટે કામ કરવું કે પછી એ કામ સરળ છે માટે કરવું એ દઢ ચારિત્ર્યની નિશાની નથી. જે વ્યક્તિ જીવનમાં મનની ઇચ્છા અનુસાર નહિ, પણ જે કામ કરવાં જ જોઈએ (અર્થાત્ જે આપણાં કર્તવ્યો) તેને સતત કરતી રહે છે તે વ્યક્તિ ચારિત્ર્યવાન છે. આવી ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિમાં ગૂઢ નૈતિક સત્તાની નિશાનીનું દર્શન થાય છે. ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ પોતાનું સમગ્ર જીવન યોગ્ય કામ કરવામાં વીતાવે છે. નોકરીથી થાક્યાપાક્યા ઘરે આવીને ત્રણ-ત્રણ કલાક ટીવી જોવાને બદલે સોફા પરથી ઊઠીને બાળકો સાથે બેસીને વાંચવાની તેમનામાં નૈતિક હિંમત હોય છે. શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં પથારીમાં રજાઈ ઓઢીને સૂઈ રહેવાને બદલે એ આત્માનુશાસનની કુદરતી સુરક્ષાને કામે લગાડી દે છે અને દોડવાની કસરત કરવા માટે પથારીમાંથી સફાળી બેઠા થઈ જાય છે. કામ એ પણ આદત છે આથી જેમ જેમ સકારાત્મક કામ કરતા જશો તેમ તેમ વધારે સકારાત્મક કામ કરવાની તમારા મનમાં ઈચ્છા થતી જશે.

આદર્શ માર્ગ આપણી સમક્ષ એક દિવસ જરૂર પ્રગટ થશે તેની રાહ જોવામાં આપણે દિવસોના દિવસો કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એક વાત ભૂલી જઈએ છીએ કે રાહ જોઇને બેસી રહેવાથી માર્ગ ન મળે. ચાલવા માંડીએ એટલે આપણી સમક્ષ માર્ગ આપોઆપ પ્રગટ થાય છે. સ્વપ્ન સેવવા એ સારી વાત છે, પણ કેવળ મોટા મોટા વિચાર કે સ્વપ્ન કરવાથી ધંધાનું નિર્માણ થઈ જતું નથી, મસમોટા બીલ ભરાઈ જતા નથી, મહાન થવાની પોતાનામાં ક્ષમતા છે એ મન જાણતું હોય છતાં એમ ને એમ કંઇ મહાન થઈ જવાતું નથી. થોમસ કાર્લાઈલના શબ્દોમાં કહીએ તો, "માનવજીવનનું ધ્યેય કર્મ છે, કેવળ ચિંતન કે વિચાર નહિ, પછી એ વિચાર ભલેને ગમે તેટલો ઉમદા કેમ ન હોય! મોટા સંકલ્પ કરતાં નાનું એવું કામ પણ હંમેશાં બહેતર ગણાય."

૩૩.
બાળકોને કુદરતની દેન સમજો

'ફાધર્સ ડે' પર મારો દીકરો કોલ્બી શાળામાંથી એક હાથે બનાવેલું કાર્ડ ઘરે લઈ આવ્યો. એ કાર્ડની ઉપર તેના નાનકડા હાથની છાપ હતી અને કાર્ડની અંદર મારા દીકરાનો એક નાનો ફોટો હતો. તેના પર આ શબ્દો લખેલા હતા:

હું બહુ નાનો છું એટલે ઘણીવાર તમે નાહિંમત થઈ જાઓ છો અને મારી આંગળીઓની છાપ દીવાલ અને ફર્નિચર પર હંમેશાં પાડી રાખો છો, પણ હું દિવસે દિવસે મોટો થતો જાઉં છું. એક દિવસ હું પુખ્ત વયનો થઈ જઈશ અને પેલી તમામ નાનકડી છાપ ઝાંખી થઈને છેવટે ભૂંસાઈ જશે. તેથી હાથની આ છાપ આખરી છે, એને એ જ રીતે યાદ રાખી શકશો. હું એકદમ નાનો હતો ત્યારે મારી આંગળીઓ અસલ આવી લાગતી હતી. સ્નેહ. કોલ્બી

બાળકો કેટલા ઝડપથી મોટા થઈ જાય છે! જાણે એવું લાગે કે હજી તો ગઈ કાલે જ હું પ્રસૂતિરૂમ પાસે મારા દીકરાના જન્મની અને બે વર્ષ પછી મારી દીકરી બિયંકાના જન્મની રાહ જોતો ઊભો હતો. "ઑફિસમાં કામ થોડું ઓછું થશે" અથવા "નોકરીમાં બઢતી મળશે (પદવૃદ્ધિ થશે) અથવા "આવતા વર્ષે થોડો વધુ સમય મળશે" ત્યારે બાળકો માટે થોડો વધુ સમય આપી શકીશ – આ બધું કહેવું બહુ સહેલું છે; પણ જો તમે જીવનમાં કામ કરવા નહિ માંડો તો જીવન પોતાની આદત પ્રમાણે તમારા પર હાવી થઇને પોતાની રીતે કામ કરવા મંડી પડશે. અઠવાડિયા મહિનામાં અને મહિના વર્ષોમાં સરકતા જશે અને આમ ને આમ આખી જિંદગી પૂરી થવા આવશે. કાલ સવારનું તમારું નાનું એવું બાળક પોતાના પરિવાર સાથે પુખ્ત વયનું થઈને ઊભું રહેશે અને ક્યારે એ આટલો મોટો થઈ ગયો એનો તમને ખ્યાલ પણ નહિ આવે

તમારા બાળકને આપવા માટે તમારી પાસે એક સર્વોત્તમ ભેટ છે: 'તમારો સમય'. તમારી જાતને આપવા માટે પણ તમારી પાસે એક સર્વોત્તમ ભેટ છે: બાળકોના સહવાસમાં માણેલા દિવસો. એ દિવસોના નિર્દોષ આનંદને જિંદગીના નાનકડા ચમત્કારરૂપે જુઓ! ખલિલ જિબ્રાને 'ધ પ્રોફેટ'માં એક વાત એટલી સચોટ રીતે લખી છે એ હું ક્યારેય લખી શકયો નથી: "તમારાં બાળકો તમારાં છે જ નહિ. એ તો જીવનની જીવવા માટેની ઝંખનાનાં સંતાનો છે."

૩૪.
કેવળ ફળનો નહિ; જીવનપથનો આનંદ માણો

'લક્ષ્યનિર્ધાર' અને 'લક્ષ્યપ્રાપ્તિ' કેવી રીતે થઈ શકે? એ પ્રશ્ન મને અનેકવાર પૂછવામાં આવે છે અને શીખવવાનું પણ કહેવામાં આવે છે, પણ હું મારા શ્રોતાઓને એક વળતો સવાલ પૂછું છું, "લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થવું જ જોઈએ એ વાતનો આટલો બધો આગ્રહ શા માટે?" તેઓ જવાબ આપે છે, ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય એટલે આનંદ થાય. તેમના જવાબમાં મને થોડું તથ્ય લાગે છે. ઇચ્છિત વસ્તુ મળે એટલે જીવનમાં થોડોઘણો આનંદ તો જરૂર થાય, પણ યાદ રાખો કે આનંદ માણવાના અતિ ઉત્સાહમાં તમે જીવનનું ખરું નિશાન ચૂકી જાઓ છો. લક્ષ્યનિર્ધાર અને લક્ષ્યપ્રાપ્તિનું સાચું મૂલ્ય પરિણામ કે ફળમાં નથી, પણ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારો આંતરિક વિકાસ થાય તેમાં છે. આ સૂક્ષ્મ ભેદરેખા મને સમજાઈ ત્યારથી હું જીવનપથનો આનંદ લેવાની સાથેસાથે હું મારા અંગત અને વ્યવસાયિક કારકિર્દીના ધ્યેય પર પણ ટકી રહ્યો છું.

મારા માનીતા પ્રોફેસર રોલ્ફ વેલ્ડો એમર્સને નોંધ્યું છેઃ સારા કામનું ફળ શું? સારું કામ તમે કરી શક્યા એ જ એનું ફળ છે. સારા નેતા કે સારા માબાપ બનવાનો ઉદ્દેશ હોય, પણ એ ઉદ્દેશ સાચા અર્થમાં ત્યારે સિદ્ધ થયો કહેવાય જ્યારે પૂરી પ્રક્રિયામાં તમારો એક વ્યક્તિ તરીકે વિકાસ થાય. ભલે એ વિકાસ આપણને દેખાય નહિ, પણ વિકાસ થાય છે એ વાત સાચી. લક્ષ્યપ્રાપ્તિમાંથી ફળનો રસ વહે છે, પણ ફળના રસનો આસ્વાદ લેવાને બદલે મંજિલ સુધી પહોંચી શકવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારામાં નક્કર પરિવર્તન થયું છે એ હકીકતનો આનંદોત્સવ મનાવો. આત્માનુશાસનની શિસ્ત તમારામાં આવી, તમારામાં રહેલી ક્ષમતા વિષે નવી જાણકારી મળી અને સુષુપ્ત શક્તિને પ્રગટ કરી શક્યા – આ છે લક્ષ્યપ્રાપ્તિનું સાચું અને અંતિમ ફળ.

૩૫.
યાદ રાખો, જાગૃતિ પરિવર્તનની પહેલાં આવે છે

તમારી નિર્બળતાને તમે જાણતા જ ન હો તો તેને કેવી રીતે નિર્મૂળ કરી શકશો? નકારાત્મક ટેવો વિષે જાણકારી થવી એ નકારાત્મક ટેવોને દૂર કરવા માટેનું પહેલું કદમ છે. જે ટેવ કે વર્તનને બદલવા માટે તમે પ્રયાસ કરો છો તેના વિશે તમારામાં એકવાર જાગૃતિ આવશે એટલે તે ટેવને બદલીને તેની જગ્યાએ બીજી સારી અને ઉપયોગી ટેવ પાડવાના માર્ગ પર તમે આવી જ ગયા સમજો.

એક લેખક હોવાને કારણે મને રેડિયો અને ટીવી પર “ટોક શૉ” માટે અનેકવાર આમંત્રણ મળે છે. આ કાર્યક્રમની મેં શરૂઆત કરી ત્યારે મને લાગતું હતું કે એક વક્તા તરીકે હું એકદમ સહજ અને સ્વાભાવિક છું. યજમાનને મળવામાં, મારા અનુભવજ્ઞાનની વાતો કરવામાં અને પ્રશ્ન પૂછનાર સાથે પુસ્તકો સંબંધી મારાં વિચારોની ચર્ચા કરવામાં મને મજા આવતી હતી, પણ મેં મારા કાર્યક્રમો ટેપ કર્યા અને એ ટેપનો જ્યારે હું અભ્યાસ કરવા બેઠો ત્યારે મને ખ્યાલ આવ્યો કે એક વક્તા તરીકે મારી કેટલીક નબળાઈઓ છે અને તેનાથી હું કેટલો બધો અજ્ઞાત છું: હું બહુ ઉતાવળે બોલતો હતો. હકીકતમાં કેટલીકવાર તો એટલું ઉતાવળે બોલતો હતો કે સ્ટુડિયોમાં બેઠેલા શ્રોતાઓ પર જાણે શબ્દોનો ધોધમારો વરસાવતો હતો અને તેમાં જે મુખ્ય મુદ્દા હું કહેવા માગતો હતો તે તો પૃષ્ઠભૂમિમાં ધકેલાઈ જતા હતા. મારી નબળાઈઓને દૂર કરવાનું પહેલું કદમ હતું: નબળાઈઓની જાણકારી. ત્યારપછી હું મારા માનીતા બુકસ્ટોરમાં ગયો અને ત્યાંથી મેં “અસરકારક સંવાદકળા” વિષેં પાંચ પુસ્તકો ખરીદ્યાં. તદુપરાંત વિશ્વના ટોચના વક્તાઓના પ્રવચનમાળાની ઑડિયો કેસેટનો ઓર્ડર આપ્યો. નેશનલ સ્પિકર્સ એસોસિયેશનમાં જોડાયો. છેલ્લે મેં ફોન ઊઠાવ્યો અને પ્રસારમાધ્યમની કેટલીક વ્યક્તિઓને ઘેર જમવા માટે આમંત્રણ આપ્યું. મને લાગ્યું કે તેમની પાસેથી પણ મને કંઈક શીખવા મળશે. એક પણ વ્યક્તિએ મારા આમંત્રણનો ઈન્કાર કર્યો નહિ. ટીવી અને રેડિયો પર મારી વાતચીતની કળા અને છટાને સુધારવા મેં મારી જાતને દિવસો સુધી તાલીમ આપી. મારા સંદેશને હું વધારે સારી રીતે લોકોં સુધી પહોંચાડી શકું તે માટે મને મારી નબળાઈઓ જાણવા મળી અને એ નબળાઈ જાણી લેવાથી જ્યાં જ્યાં એ નબળાઈના ઉકેલ કે નિરાકરણની શક્યતા દેખાય ત્યાં ત્યાં સ્વાભાવિક રીતે મારી નજર પડવા લાગી. દા.ત. જેવી મને ખબર પડી કે શ્રોતા સાથે સારી રીતે સંવાદ સાધવો હોય તો મારે મારી બોલવાની ઝડપ ઓછી કરવી જોઇએ એટલે અખબારોમાં આ વિષય અંગેના પરિસંવાદોની જાહેરખબરો જોવા લાગ્યો. સામાન્ય રીતે જે બુકસ્ટોરમાથીં હું પુસ્તકો શોધીને ખરીદું છું તે સ્ટોરની અભરાઈઓ પર એ વિષયને લગતાં પુસ્તકો શોધવા લાગ્યો અને છેદત્રે. આ વિષયમાં મને માર્ગદર્શન આપે એવા શિક્ષકોને પણ મેં શોધી કાઢ્યા.

તેથી તમને પણ હું કહું છું કે સૌથી પહેલા તમે તમારી નબળાઈઓ શોધી કાઢો અને

પછી એ. નબળાઈઓને તાકાતમાં પલટી નાખવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરો. તમારી નબળાઇઓને તમારી તાકાત બનાવશો તો તમારી જીવનશૈલીમાં સમૃદ્ધિ અને જોશ આવશે.

૩૬.
ટ્યુઝડેઝ વીથ મોરી આ પુસ્તક જરૂર વાંચો

'ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' મારા આ પુસ્તક અંગે હું અમેરિકન બુક પ્રવાસમાં ડેન્વર સ્ટોપ પર હતો. ઘરે પાછા ફરવા વિમાનમાં બેસતા પહેલાં ઍરપોર્ટ બુકસ્ટોરમાં ડોકિયું કરવા ગયો. છેલ્લામાં છેલ્લી બેસ્ટ સેલર બુકની શોધમાં હતો એવામાં એક સાદા કવરવાળા નાનકડા પુસ્તક પર મારું ધ્યાન ગયું. તેનું શીર્ષક હતું: 'ટ્યુઝડેઝ વીથ મોરીઃ એન ઓલ્ડ મૅન, અ યંગ મૅન ઍન્ડ લાઈફસ ગ્રેટેસ્ટ લેસન.' આ પુસ્તક ખરીદવા માટે મને મારા પ્રવાસ દરમિયાન ડઝનેક જેટલા પુસ્તકવિક્રેતાઓએ સૂચન કર્યું હતું, કારણ કે આ પુસ્તક અને મારા પુસ્તક બંને વચ્ચે ઘણી સમાનતા હતી. એ પુસ્તક મેં ખરીદી લીધું. વિમાન ઉડાન ભરે એટલે થોડી ઊંઘ ખેંચી લઈશ એવું વિચાર્યું. હતું, કારણ કે હું ખૂબ થાકી ગયો હતો અને મને આરામની સખત જરૂર હતી, પણ તે પહેલા થોડી મિનિટોમાં આ નાનકડા પુસ્તક પર નજર ફેરવી લઉં એવું નક્કી કરી એ પુસ્તક વાચવાની મેં શરૂઆત કરીં, પણ થોડી મિનિટો ક્યારે કલાકોમાં સરી પડી તેની ખબર જ ન રહી. વિમાને ધરતી પર ઉતરાણ કર્યું ત્યારે આંખમાં આંસુ સાથે મેં છેલ્લું પાનું પૂરું કર્યું હતું. પુસ્તકના લેખકે વિદ્યાપીઠ છોડીને કારકિર્દી બનાવ્યા પછી તેણે પોતાના સૌથી પ્રિય અને માનીતા પ્રાધ્યાપક મોરીને, એ વૃદ્ધ માણસને તેમના જીવનની અંતિમ અવસ્થામાં હતા ત્યારે ફરી શોધી કાઢ્યા. પછી તો દર મંગળવારે એ ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી મૃત્યુને આરે ઊભેલા એ પ્રાધ્યાપકની મુલાકાત લે છે – એ માણસનું જીવન ખૂબ સમૃદ્ધ હતું અને તેઓ જીવન મનભરીને પૂર્ણપણે જીવ્યા હતા. હવે લેખક તેમની પાસે બીજો એક પાઠ એટલે કે જીવન વિશેનો પાઠ શીખવા જાય છે. આ પ્રેરણાદાયી મંગળવારના સત્ર દરમિયાન મોરી તેમના શિષ્યને 'જીવનનો ખરો હિસાબ' એ વિષય શીખવે છે. જીવનના આ પાઠમાં તેમણે જે મુદ્દાઓને આવરી લીધા તે આ પ્રમાણે છેઃ જીવનમાં અફસોસને કેમ ટાળી શકાય? પરિવારનું મૂલ્ય, ક્ષમાનું મહત્ત્વ અને મૃત્યુનો મર્મ સમજાવતાં તેમણે જોરદાર ટિપ્પણી કરી છે, 'કેવી રીતે મરવું એ એકવાર શીખી લો એટલે કેવી રીતે જીવવું એ એની મેળે આવડી જશે.' આ સુંદર નાનકડું પુસ્તક તમને હંમેશાં યાદ અપાવશે કે તમેં જીવનમાં ગમે તેટલા વ્યસ્ત થઈ જાઓ તોપણ તદ્દન સામાન્ય લાગે એવા જીવનનાં સુખોનો આદર કરવાનું શાણપણ દાખવજો અને તમને જે ઇશ્વરીય દેન મળી છે તેની દરરોજ ગણતરી કરવાના મહત્ત્વને ક્યારેય ભૂલશો નહિ. જે પુસ્તકોએ મને જીવનમાં પ્રેરણા આપી છે અને મારા હૃદયને સ્પર્શી ગયાં છે એ પુસ્તકોની મેં એક લાભબ્રેરી બનાવી છે. એ સમૃદ્ધ પુસ્તકોનો વારસો હું મારી પાછળ મારાં સંતાનો માટે છોડી જઈશ અને 'ટ્યુઝડેઝ વીથ મોરી'નું સ્થાન મારી અંગત લાયબ્રેરીમાં સૌને દેખાય એ રીતે ગોઠવેલાં પુસ્તકોમાં હશે.

૩૭.
સમયને વશ કરો

લોકો એમ કહે છે કે કોઇ પણ કામ દરરોજ અમે વધારે વાર કરીશું, પણ વાસ્તવમાં તેમની પાસે સમય હોવા છતાં તેઓ સમયને વેડફી નાખતા હોય છે. આ તે કેવી વિડંબના! સમય જિંદગીને સમથળ કરનાર તત્ત્વ છે. કુદરતે આપણને સૌને સમાનભાવે દિવસના ચોવીસ કલાક ફાળવ્યા છે. આ ચોવીસ કલાકનો સદુપયોગ કરી મહાન જીવનનું નિર્માણ કરનાર સપૂતો સામાન્ય લોકો કરતાં જુદા પડે છે.

સંપૂર્ણ અને ફળદાયી જીવન જીવવા માટે આપણે જે કંઇ કરવું જરૂરી છે એ વાતથી આપણે સહુ વાકેફ છીએ તેમ છતાં એ કરવા માટે આખો જનમારો પડ્યો છે એમ સમજીને નિષ્ફિકર થઈને જીવીએ છીએ, મહત્ત્વનાં કામ કરવામાં ઢીલ કરીએ છીએ, સ્વપ્નોને સાકાર કરવાનાં કામો મુલતવી રાખીએ છીએ અને રોજરોજ ઊભા થતા નાના અને સામાન્ય પ્રશ્નોના ઉકેલ તરફ મન ઢળેલું રહે છે. આ છે અફસોસપૂર્ણ જીવનની નિશ્ચિત રેસિપી. નવલકથાકાર પોલ બાઉલ્સે એકવાર લખ્યું હતું:

> .... કારણ કે આપણે જાણતા નથી (કે ક્યારે આપણું મૃત્યુ થશે) એટલે જિંદગીને અખૂટ પાણીનો પાતાળ કૂવો માની બેસીએ છીએ. તેમ છતાં દરેક વસ્તુ જીવનમાં અમુક વાર જ, એક ચોક્કસ સંખ્યામાં, બહુ જૂજ વાર બનતી હોય છે. તમે તમારા બાળપણની એકાદ ખાસ સાંજ જે તમારા જીવનનો એક હિસ્સો બની ગઈ છે અને તેના વગર તમે તમારા જીવનને કલ્પી શકો જ નહિ એ સાંજને વધારમાં વધારે કેટલી વાર યાદ કરશો? ચાર કે પાંચ વાર, કદાચ તેટલી વાર પણ નહિ. હજી કેટલી વાર તમે પૂર્ણિમાના ચંદ્રને નીહાળશો? કદાચ વીસ વાર અને એ પણ તમને પોતાને જ વધારે પડતું લાગશે.

તેથી સમયનું અસરકારક આયોજન કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ થાઓ. તમારો સમય ખરેખર અમૂલ્ય છે. એ વિશે તીવ્ર જાગૃતિ કેળવો. સમય તમારી કિંમતી જણસ છે. લોકોને એ જણસ વેડફવા ન દો. જે કામ કે પ્રવૃત્તિનું જીવનમાં ખરેખર મહત્ત્વ છે તેના પર જ સમયરૂપી મૂડીનું રોકાણ કરો.

૩૮.
મગજ ઠંડું રાખો

"ગુસ્સે થવું એ દરેક વ્યક્તિ માટે આસાન છે, પણ યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે, યોગ્ય અંશે, યોગ્ય કારણસર અને યોગ્ય રીતે ગુસ્સે થવું એ કોઈપણ વ્યક્તિ માટે એટલું આસાન નથી." – આ શબ્દો મહાન ફિલસૂફ ઍરિસ્ટોટલના છે. અનેક પ્રકારના માનસિક તણાવ અને કામના દબાણના કારણે જરા સરખા ઉશ્કેરાટથી આપણે ચીડાઈ જઈએ એ સમજી શકાય એવી વાત છે. ડ્રાઈવરને સમયની પાબંધી હોતી નથી એટલે એ ગાડી ધીમી ચલાવે, પણ આપણે ઑફિસેથી થાક્યાપાક્યા ઘરે પહોંચવાની ઉતાવળમાં હોઈએ એટલે આપણે ડ્રાઈવર પર બૂમો પાડીએ છીએ. રાત્રે ઈટાલિયન નૂડલ બનાવવા માટે સામગ્રી ખરીદવા ગ્રોસર શોપમાં જાઓ અને શોપમાં સામગ્રીનો વિભાગ શોધતા હો ત્યારે ત્યાંનો સ્ટોક ક્લાર્ક તમને ખોટી જગ્યાએ મોકલી દે એટલે તમને ગુસ્સો આવી જાય અથવા સાંજે શાંતિથી જમતા હો ત્યારે ટેલીમાર્કેટર તેનો નવો માલ આપણને વેચવા માટે માથું ખાઈ જાય એટલું બોલે ત્યારે આપણે બરાડી ઊઠીએ છીએ – આ બધું તો સ્વાભાવિક છે.

વાસ્તવમાં સમસ્યા ક્યારે ઊભી થાય છે? રોજરોજ અને વારંવાર મગજનો પિત્તો ગુમાવીએ એટલે ગુસ્સો કરવાની આપણને આદત પડી જાય છે. પછી સમય જતાં બીજી આદતોની જેમ જ્યારે એ આદત આપણા સ્વભાવનું રૂપ ધારણ કરી લે એ ખોટું છે, કારણ કે તેનાથી આપણા અંગત સંબંધોમાં તીરાડ પડે છે. કુટુંબ વેરવિખેર થઈ જાય છે. ધંધામાં ભાગીદાર સાથે છૂટા પડવાનો વખત આવે છે અને જો એક વાર તમારી સ્વચ્છંદી કે તુંડમિજાજી હોવાની છાપ પડી જાય તો તો તમારી વિશ્વસનીયતા પણ ધીરેધીરે ઘટતી જાય છે. કાર્યક્ષમ અને કાર્યકુશળ લોકોના સ્વભાવમાં સુમેળ અને એકરાગ હોય છે. તેથી તેમનું વર્તન ભાખી શકાય છે. કપરા સમયે ઠંડા મગજના લોકોની વધુ જરૂર પડે છે અને આવા કાર્યક્ષમ લોકો કામનું દબાણ હોય ત્યારે પણ પોતાના મગજને શાંત અને ઠંડું રાખે છે. કસોટીના કપરા સમયે જો મગજ ઠંડું રાખી શકો તો કષ્ટ અને માનસિક તાપથી તમે બચી શકો. ગુસ્સાની એક ક્ષણેં વ્યક્તિ કોઈના હૃદયને ઠેસ પહોંચે એવા અપશબ્દો બોલી નાખે છે અને તેને કારણે મૈત્રીના સંબંધોમાં ભંગાણ પડે છે. જેમ તીર એકવાર કમાનમાંથી છૂટી ગયું પછી તે પાછું ફરી શકતું નથી તેમ શબ્દો પણ તીર જેવા છે માટે શબ્દો તોળીતોળીને બોલો. શબ્દો પસંદ કરવામાં ધ્યાન અને સાવચેતી રાખો.

ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવાની એક ઉત્તમ રીત છેઃ કોઈ તમને ઉશ્કેરે તો સામી પ્રતિક્રિયારૂપે ઉશ્કેરાવાને બદલે 1 થી 100 આંકડા ગણવા માંડો. બીજી પણ એક રીત છેઃ મેં તેને 'કસોટીના ત્રણ દ્વાર' એવું નામ આપ્યું છે. પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ ત્રણ દ્વારમાંથી પસાર થાય પછી જ શબ્દોને હોઠની બહાર નીકળવા દેતા. પહેલા દરવાજે તેઓ પોતાને એક પ્રશ્ન પૂછતા, 'આ શબ્દો સાચા છે?' જવાબ 'હા'માં હોય તો શબ્દોને બીજા દરવાજે મોકલે અને ત્યાં બીજો પ્રશ્ન પૂછે, 'આ શબ્દો અનિવાર્ય છે?' જવાબ 'હા' માં હોય તો

છેલ્લે ત્રીજા દરવાજે શબ્દોને મોકલે અને ત્યાં આખરી સવાલ પૂછે, ‘આ શબ્દો પ્રિયકર અને મમતાપૂર્ણ છે’? જવાબ ‘હા’માં મળે ત્યાર પછી જ શબ્દોને હોઠની બહાર નીકળવા દેતા. જર્મન કવિ જોહાન્ન વોલ્ફગેંગ વોન ગોથેએ કહ્યું છે, “લોકો સજ્જન હોવા જોઈએ અને એ લોકો સજ્જન જ છે એમ સમજીને તેમની સાથે વ્યવહાર કરો. વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલી ક્ષમતાને યોગ્ય બની શકે તે માટે તેમને મદદરૂપ થાઓ.” – આ છે જીવનમાં આત્મસાત કરવા જેવી અનુભવ વાણી.

૩૯.
નિયામક મંડળની નિમણૂક કરો

વર્તમાન યુગ ગળાકાપ હરીફાઈનો યુગ છે. તેમાં સફળ થવા માટે મોટી મોટી કોર્પોરેટ કંપનીઓ ઘણીવાર એક નિયામક મંડળની નિમણૂક કરતી હોય છે. સચોટ અને સમયસર નિર્ણયો લેવામાં મદદરૂપ થાય અને ઝંઝાવાતી સમયમાં સાચી દિશા તરફ દોરી જાય તે માટે એ જરૂરી છે. અનુભવી સ્ત્રી-પુરુષોનાં સલાહસૂચન લઈને તેઓ ભૂલોની સંખ્યા ઘટાડે છે, કંપનીની પ્રભાવકતાને અને ગુણવત્તાને ઉપર ઉઠાવે છે અને બજારમાં પોતાની વિશ્વસનીયતા વધારે છે.

"નિયામકમંડળ હોવું જરૂરી છે" એ બાબતમાં મારી એક મહિલા ક્લાયન્ટના અભિપ્રાય અને અભિગમ થોડા જુદા પડે છે. દેશભરમાં "જીવન માર્ગદર્શન" વિષય પર મારા દર મહિને કાર્યક્રમો થાય છે. એ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર એ પીઢ અનુભવી પ્રાદ્યૌગિક મહિલાએ નિયામકમંડળની જરૂરિયાત વિશે પોતાના વિચારો દર્શાવતાં મને કહ્યું, "હું જ્યારે શાંત ચિત્તે ધ્યાનમાં બેસું છું ત્યારે મારી સાથે એક પેન અને પેપર પેડ રાખું છું. જે સમસ્યાનો સામનો કરી રહી હોઉં તે સમસ્યાઓને પેપર પેડમાં ટપકાવું છું. ક્યારેક સંબંધોમાં તીરાડની સમસ્યા હોય છે, ક્યારેક પૈસાને લગતો પ્રશ્ન હોય છે તો વળી ક્યારેક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ આધ્યાત્મિક હોય છે.

એકવાર ધ્યાનની અવસ્થામાં સ્થિર થઇ જાઉં એટલે મારી સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે હું મારા અંગત નિયામક મંડળને આમંત્રું છું. વાર્તામાં આ તે કેવો વળાંક તેના નિયામકમંડળના સભ્યો આ દુનિયામાં હયાત નથી. મનની કલ્પનામાં તે ઇતિહાસના સૌથી મહાન ચિંતકોના અનુભવનું માર્ગદર્શન શોધે છે. જ્યારે મૌલિક કે સર્જનાત્મક ઉપાયની જરૂર પડે ત્યારે તે લીયોનાર્ડો દ વિન્સીને પૂછે, તમે આ સમસ્યાનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરત? વધારે હિંમતની જરૂર પડે એવો કોઈ પડકાર સામે ઊભો થાય ત્યારે ઉડ્ડયનકલામાં અગ્રેસર અમેલિયા ઈયરહર્ટને પૂછે, તમે આ પરિસ્થિતિમાં હો તો શું કરો? નાણાંકીય પ્રશ્ન આવે ત્યારે પોતાની કોઠાસૂઝ માટે પ્રસિદ્ધ એવા અબજોપતિ સેમ વોલ્ટનને પૂછે, સેમ! આ પ્રશ્નને તમે કેવી રીતે ઉકેલો? આ ટેકનિકે તે મહિલાના જીવનમાં અદ્‌ભુત ચમત્કાર સર્જ્યા છે. આ ટેકનિકથી તેણે પોતાની મૌલિક વિચારશક્તિ સુધારી છે અને સંકટના સમયમાં મનની શાંતિ જાળવી રાખી છે.

તમે તમારા કાલ્પનિક નિયામક મંડળમાં કોને સભ્ય બનાવશો? મને મારી કાઉન્સિલમાં રાખવા ગમે એ લોકોનાં નામ નીચે મુજબ છે:

- બેન ફ્રેન્કલીન – ચારિત્ર્યને લગતા પ્રશ્નો સંબંધી માર્ગદર્શન મેળવવા માટે
- આલ્બર્ટ સ્વેત્ઝર – જનસેવાના મહત્ત્વની યાદ દેવરાવવા માટે

- મહાત્મા ગાંધી અને નેલ્સન મંડેલા – નેતૃત્વના પ્રશ્ન માટે
- બ્રુસ લી – આત્માનુશાસન અંગે સલાહ લેવા માટે
- મેરી ક્યૂરી – નવા સુધારાને લગતા પ્રશ્નો માટે
- વિક્ટર ફ્રેંક – કત્લેઆમમાં આબાદ બચી જનાર વિખ્યાત સાહસવીર, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે માર્ગદર્શન મેળવવા

૪૦.
મનરૂપી મર્કટનો ઈલાજ કરો

જીવન પાસેથી કંઈક પામવાની અપેક્ષા હોય તો હર દિન, હર કલાક અને હર પળ સજાગ અને સંપૂર્ણપણે વર્તમાનમાં જીવવું પડે. આલ્બર્ટ કેમુએ લખ્યું છે, "વર્તમાનને હવાલે બધું કરી દેવામાં જ ભાવિ પ્રત્યે સાચી ઉદારતા છે" પણ વિડંબના તો જુઓ કે આપણું મન એક જ સમયે દસ જુદી જુદી દિશામાં ભટકતું હોય છે. ચાલવાનો આનંદ માણવાને બદલે ચાલતાં ચાલતાં પણ ચિંતા કરતા રહીએ છીએ. જેમકે ઑફિસમાં પગ મૂકશું ને બોસ શું કહેશે? આજે લંચ બોક્ષમાં શું લઈ જશું? આજે બાળકો શાળામાં બરાબર ભણશે ને? આવી બધી ચિંતા કરતા જ રહીએ છીએ. આપણું મન સતત નાસભાગ કરતા કૂતરાના ગલુડિયા જેવું છે. પૌર્વાત્ય દેશોમાં મનને મર્કટ સાથે સરખાવ્યું છે. જેમ મર્કટ શાંતિથી એક બાજુ ક્યારેય બેસી શકતું નથી એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ હૂપાહૂપ કરતું જ રહે છે. મનનું પણ આવું જ છે. જોકે વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ કેળવી તેના પર મનને એકાગ્ર કરીએ તો મનમાં અપાર શાંતિનો અનુભવ થઈ શકે અને મનની કાર્યક્ષમતાને બહાર લાવી શકાય. મનની એકાગ્રતામાં ભંગ પડે તો મનની અગાધ શક્તિ લેઝર કિરણોની જેમ એક બિંદુ પર એકત્રિત થવાને બદલે ચોતરફ ફેલાઈને વેડફાઈ જાય તેમ વેડફાઇ જાય છે. હાલ એક સારા સમાચાર છે કે વર્તમાન પર વધારે એકાગ્ર થવાની તમે પ્રેક્ટિસ કરી શકશો અને એ કળા ખીલવતા બહુ સમય નહિ લાગે.

મનરૂપી મર્કટના ઈલાજ માટે એક ઉત્તમ ટેકનિક છે. એ ટેકનિકને મેં નામ આપ્યું છે: "વાચનમાં એકાગ્રતા" એ ટેકનિક પ્રમાણે જ્યારે તમે વાંચવા બેસો અને તમારું મન પુસ્તકના પાના પરથી બહાર ભટકવા લાગે કે ચિંતા કરવા લાગે કે દિવાસ્વપ્ન જોવા લાગે એટલે તરત જ પાનાની જમણી બાજુના હાંસિયામાં ચૅકમાર્ક કરો. આ કામ સહેલું અને સામાન્ય લાગે એવું છે. જેટલા ચૅકમાર્ક વધારે એટલી તમારી એકાગ્રતા નબળી છે એ હકીકત પ્રત્યે તમારામાં જાગૃતિ આવશે. જાગૃતિ એ પરિવર્તન માટેનું પહેલું સોપાન છે. જાગૃતિ આવશે તો તમે મનને વધારે શાંત અને નિર્મળ કરવા માટે જરૂરી પગલાં લઇ શકશો.

૪૧.
માગવું એ પણ એક કળા છે

જે વ્યક્તિ માગણી કરે છે એ તો કેવળ પાંચ મિનિટ માટે મૂર્ખ ઠરે છે; પરંતુ જે વ્યક્તિ ક્યારેય માગણી કરતી જ નથી એ તો જિંદગીભર મૂર્ખ ઠરે છે – આ એક ચીની કહેવત છે. એકવાર મેં અખબારના "વર્ગીકરણ" વિભાગમાં એક જાહેરખબર વાંચી અને હું એકદમ વિચારે ચડી ગયો. "શનિવાર, 28 નવેમ્બર, સાંજે 4 વાગ્યે દવાની દુકાનમાં (રસ્તાનું નામ આપેલું) મેગેઝીન વિભાગની સામે મારી સાથે અથડાઈ હતી તે સુંદર સ્વરૂપવાન મહિલા જેણે બદામી રંગનો ચામડાનો કોટ પહેર્યો હતો તેના પ્રતિ, "તમને મળવાનું અને તમારી સાથે વાતો કરવાનું મને ગમશે." – જાહેરખબર આપનાર ભાઈએ નીચે પોતાનો ટેલિફોન નંબર લખ્યો હતો. નિયતિએ એ માણસને પોતાની સ્વપ્નસુંદરીને મળવાની એક સુંદર તક આપી હતી, પણ એ તક તેણે વેડફી નાખી. તે વખતે જ 'મેં શા માટે પૂછી લીધું નહિ?' એ વાતનો ભારોભાર અફસોસ અને વસવસો કર્યા પછી હવે એ સ્ત્રીને ખોળી કાઢવાનો આ તેનો મરણિયો પ્રયાસ હતો અને એ માટે તેને જાહેરખબરનો આશ્રય લેવો પડ્યો હતો.

જેટલું વધારે માગશો એટલું વધારે પામશો. જોકે માગવું એ પણ એક કળા છે એટલે એ કળામાં માહેર થવું પડે. સફળતા એ આંકડાની રમત છે. બૌદ્ધભિખ્ખુઓનું નિરીક્ષણ છે, "100 નિશાન ચૂક્યા પછી તીર સાંઢની આંખ વીંધી શકે છે." તેથી માગણી કરો અને આ રીતે મગજના સ્નાયુઓને થોડી કસરત આપો, દા.ત. મનગમતા રેસ્ટોરાંમાં સારા ટેબલની માગણી કરો, સ્થાનિક આઈસક્રીમ શોપમાં એક સ્કૂપ વધારે આઈસક્રીમ મફત આપવાનું કહો, પછીની ફ્લાઈટમાં નિઃશુલ્ક ઉચ્ચ કક્ષની માગણી કરો. જે વસ્તુ તમને ખરેખર જોઈતી હોય તે વસ્તુ એક વાર તમે સચ્ચાઈથી માગી તો જુઓ. તમે નવાઇ પામી જશો એ રીતે વસ્તુનો પ્રવાહ વહેતો થશે. એક વાત યાદ રાખો, 'માગ્યા વિના મા પણ પીરસે નહિ.' તમને જે જોઇએ છે તેની માગણી કરશો તો કમસે કમ એ જરૂરી વસ્તુ મળવાની શક્યતા તો છે. કહેવત છે ને કે 'માગે તેને મળે'. માગવાની શક્તિ અંગે એક ઉત્તમ પુસ્તક છેઃ 'ધ અલ્લાદિન ફેક્ટર' – આ પુસ્તકના લેખક ક્લાર્ક વિક્ટર હન્સેન મારા મિત્ર અને સહયોગી વક્તા છે અને આત્મ-સન્માન વિષયના નિષ્ણાત જેક એના સહલેખક છે. આ પુસ્તક અનેક સરળ ટેકનિક અને વ્યવહારુ ચિંતનકણિકાઓથી સભર છે. એમાં પ્રેરણાદાયી અવતરણોનો ખજાનો છે. એમાંનું સોમેરસેટ મૌઘમનું એક અવતરણ જોઇએઃ જીવનની કેવી વિચિત્ર વિડંબના છેઃ 'ન માગે દોડતું આવે' – 'તમે જ્યારે કોઈપણ વસ્તુ સ્વીકારવાનો ઇન્કાર કરશો ત્યારે તમને એ મોટેભાગે મળશે જ.'

૪૨.
વ્યાવસાયિક કામનો ઉમદા મર્મ શોધો

'ફાસ્ટ કંપની' એ મારું પ્રિય મેગેઝીનોમાંનું એક છે. નવા વ્યવસાય જગત પર એ પ્રેરણાદાયી પ્રકાશ પાથરે છે. Xerox PARK ગુરુ જોન સીલિ બ્રાઉને આ મેગેઝીનના છેલ્લા અંકમાં એક એવી વાત કહી છે, જે વાંચીને હું અચંબો પમી ગયો. "નેતૃત્વનું કામ આજે કેવળ પૈસા બનાવવા પૂરતું જ નથી રહ્યું, પણ એને અર્થપૂર્ણ બનાવવામાં છે."

જૂના જમાનામાં આપણે આપણો જીવનનિર્વાહ થાય એટલાં જ કામથી સંતોષ માનીને બેસી રહેતા હતા., પણ આજે આપણે વ્યવસાયમાં અનેક અપેક્ષાઓ રાખીએ છીએ: સંતોષ, મૌલિક પડકારો, વિકાસ, આનંદ અને આપણું જીવન કેવળ આપણા માટે જ નથી; પણ આપણા સિવાય બીજા લોકો માટે પણ છે તે ભાવના. એક જ શબ્દમાં કહીએ તો આપણે કામ પાછળ રહેલા 'મર્મ'ની ખોજ કરીએ છીએ. એ ઉમદા મર્મને શોધી કાઢવાની એક ઉત્તમ રીત છે: "તમારા વ્યાવસાયિક કામનો આસપાસના લોકો પર શો પ્રભાવ છે તેની જાણકારી મેળવવા માટે મૌલિક સવાલો પૂછવાની ટેકનિકનો ઉપયોગ." તમે તમારી જાતને જ સવાલ પૂછો, દા.ત. મારી કંપનીનાં ઉત્પાદનો અને સેવાનો લાભ આખરે કોને મળે છે? હું રોજરોજ પ્રયત્નો કરું છું તેનાથી કામમાં શું ફરક પડે છે? એકવાર આવા પ્રશ્નો પૂછવાની શરૂઆત કરશો એટલે તમારું કામ અને તમારા કામનો લાભ મેળવનાર લોકો – આ બંને વચ્ચે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે એ વાતની નોંધ તમારું મન લેતું થશે.

દા. ત. તમે શિક્ષક છો. શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે આવી રહેલાં જોરદાર પરિવર્તનો પર ધ્યાન આપવાનું છોડી દો. દરરોજ વર્ગમાં પ્રવેશ કરો ત્યારે ફક્ત એક જ વાત યાદ રાખો કે બાળકોના મનનું ઘડતર કરવાની સુંદર તક મને મળી છે. તેથી મારે મન બાળકો અને પરિવારોનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. જો તમે નાણાંકીય સલાહકાર હો તો લોકોને જલદી નિવૃત્ત થવામાં, જરૂરતમંદને ઘર ખરીદવામાં અને તેમનાં સ્વપ્નોને પૂરા કરવામાં તમે કઇ રીતે મદદરૂપ થઈ શકો એ હકીકત પર ધ્યાન આપો. તમે વીમા કંપનીમાં કામ કરતા હો તો યાદ રાખો કે લોકોને જીવનમાં સુરક્ષા આપવા અને આપત્કાલીન સેવા આપવા માટે તમારે હંમેશાં તેમને મદદરૂપ થવાનું છે અને જો તમે ક્લાર્ક હો તો તમે લોકોની સારી રીતે સેવા કરી શકો અને તમારી કંપનીનાં ઉત્પાદનોથી ગ્રાહકના જીવનમાં ખુશી લાવી શકો તે વાત લક્ષ્યમાં રાખો.

કામ દ્વારા તમે સમાજમાં તમારું યોગદાન આપી રહ્યા છો અને મૂલ્યમાં વૃદ્ધિ કરી રહ્યા છો તે વાત મન પર ધરો અને પછી જુઓ કે જીવનમાં તમને કેટલો સંતોષ મળે છે અને ઉત્સાહનું સ્તર કેટલું ઊંચું આવે છે. લોકોના જીવન પર પ્રભાવ પાડી તેને બદલવાની ઇચ્છા રાખવી તેના કરતાં બીજી પણ એવી કેટલીક વસ્તુ છે જે માનવચેતનામાં ઉત્સાહનો સંચાર કરે છે. મહાત્મા ગાંધી એ જાણતા હતા. નેલ્સન મંડેલા અને મધર ટેરેસા પણ એ

જાણતા હતા. તેથી હું તમને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે કહું છું કે મનને થોડું બદલશો તો જીવનમાં તમને નક્કી આનંદની એક તદ્દન નવી અનુભૂતિ થશે.

૪૩.
ઉત્કૃષ્ટ વીરોચીત પુસ્તકોનું એક પુસ્તકાલય બનાઓ

તમે જાણો છો, હું સૌથી વધારે કઈ વસ્તુથી ખુશ થાઉં છું? મારાં પુસ્તકો વાંચ્યા હોય કે મારી ઑડિયો કૅસેટ સાંભળી હોય એવી વ્યક્તિને મળું અને તેના મોંએ સાંભળું કે "તમારાં પુસ્તકો મેં વાંરયા અને એ વાંચીને હું એટલો બધો ઉત્તેજિત થઈ ગયો કે તરત જ ઘરેથી નીકળ્યો અને 'જીવનપરિવર્તન' વિષય પર બીજાં દસ પુસ્તકોં ખરીદી લાવ્યો અને એ બધાં જ વાંચી ગયો. એટલું જ નહિં પણ તેના કરતાંયે વિશેષ વાત એ છે કે એ પુસ્તકોમાં કંઇક એવી વસ્તુ છે જેને કારણે વાંચવાથી મને ખૂબ આનંદ થાય છે અને તમે જાણો છો એ પુસ્તકોએ મારું જીવન તદ્દન બદલી નાખ્યું છે." આવી પ્રશંસા સાંભળવા કરતાં પણ બીજી કેટલીક વસ્તુ છે જેનાથી હું વધારે ખુશ થાઉં છું.

'જીવન નેતૃત્વ' વિષે મેં અનેક પુસ્તકો લખ્યાં છે. હું એ વિષયનો કેવળ લેખક જ નથી, પણ એક સમર્પિત અને સંનિષ્ઠ વિદ્યાર્થી પણ છું. અગાઉના પ્રકરણમાં મેં સા એક વાતનો ઉલ્લેખ કર્યો છે કે વિશાળ બુકસ્ટોરની અભરાઈ પરથી વીણીવીણીને પુસ્તકો શોધવામાં હું કલાકોના કલાકો ગાળું છું, કારણ કે નવાં નવાં પુસ્તકોનો ખજાનો મને જ્ઞાનથી પ્રકાશિત અને પ્રશિક્ષિત કરે છે. સેકન્ડ હૅન્ડ બુકશોપમાંથી મેં કેટલાંય અમૂલ્ય પુસ્તકો તદ્દન નજીવી કિંમતે ખરીદ્યાં છે. આવું જ એક સેકન્ડ હૅન્ડ પુસ્તક મારા મેજ પર છે અને એ છે મેક્સવેલ માલ્ટ્ઝનો પ્રશિષ્ટ ગ્રંથ 'સાયકો સાયબરનેટીક્સ.' તેના પર 2.95$ કિંમતનું ચીટકું હજી પણ છે. 'લેટર્સ ફ્રોમ અ સ્ટોઈક' એ તો ખરેખર અમૂલ્ય પુસ્તક છે. મારા પિતાએ તે 1.95$ માં ખરીદ્યું હતું.

આમ તો દરેક પુસ્તકના વાચનથી આપણને લાભ થાય જ છે; પરંતુ આજના ઝડપી યુગમાં લોકો અનેક કામોમાં વ્યસ્ત હોય છે. તેથી પુસ્તકની યોગ્ય પસંદગી કરો. મારું એક સૂચન છે કે થોરો જેને 'ઉત્કૃષ્ટ વીરોચીત પુસ્તકો' કહે છે એ પુસ્તકો વાચો. તેમાં આપેલા ઉમદા વિચારોને મનભરીને પીઓ. એપિક્ટેસસ અને કોન્ફ્યૂશિયસ જેવા મહાન ફિલસૂફોના ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરો, આલ્ફ્રેડ લોર્ડ ટેનિસન, એમિલી ડિકીન્સન અને જોન કિટ્સ જેવા કવિઓનાં કાવ્યોનો આસ્વાદ માણો. લીયો ટોલ્સ્ટોય, હર્મન હેસ્સી અને બ્રોન્ટની નવલકથા અને મહાત્મા ગાંધી, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન અને મધર ટેરેસાનાં લખાણો વાંચો. દિવસમાં ભલે થોડી વાર વાંચો, પણ જો પુસ્તકમાં એકતાર થઈને એકાગ્રતાથી વાંચશો તો તમારું મન જીવનના મર્મ પર કેન્દ્રિત થશે અને તમારા ચારિત્ર્ય પર તેનો ઊંડો પ્રભાવ પડશે. એક 'ટોક શૉ' માં સુપર સ્ટાર બેરી કિંગને ઈન્ટરવ્યુમાં એક પ્રશ્ન પૂછ્યો, કઈ એક વાતનો તમને જીવનમાં સૌથી વધારે અફસોસ છે? તેમનો જવાબ હતોઃ સારાં પુસ્તકોનાં વાંચન પર મારા જીવનના પાયો રચાવો જોઇતો હતો.

મારા જીવનપરિવર્તનમાં અને વિશેષતઃ અર્થપૂર્ણ અને પૂર્ણપણે જીવન જીવવામાં પણ "ઉત્કૃષ્ટ વીરોચીત પુસ્તકો" જ કારણભૂત છે. એ પુસ્તકોનાં પાને પાને ચિંતનકણિકાઓ

અને બોધપાઠ છે. તે વાંચીને તેને આચરણમાં મૂકશો તો તમારી માનસિક પરિસ્થિતિમાં અભૂતપૂર્વ ફેરફાર થશે. એ પુસ્તકો છેઃ

લેટર્સ ફ્રોમ એ સ્ટોઈક, સેનેકા
ધ મેસેજ ઑફ એ માસ્ટર, જોન મેકડોનાલ્ડ
મેડિટેશન, માર્ક્સ ઑરેલિયસ
ધ ઑટોબાયોગ્રાફી ઑફ બેન્જામિન ફ્રેંકલીન
યુનિવર્સિટી ઑફ સક્સેસે, ઓગ્ મેન્ડિનો
ધ મેજિક ઑફ બિલિવીંગ, ક્લાઉડ બ્રિસ્ટલ
સિદ્ધાર્થ, હર્મન્ન હેસ્સી
સાયકો સાયબરનેટીક્સ, મેક્સવેલ માલ્ટ્ઝ,
ધ પાવર ઑફ યોર સબ-કોન્શ્યસસ માઈન્ડ, જોસેફ મરી
એઝ અ મેન થિંકેથ, જેમ્સ એલ્લન
ફ્લો, મિહાલિ ચિકઝેન્ટ મિહાલાય
થિંક ઍન્ડ ગ્રો રીચ, નેપોલિયન હીલ્લ
લાઈફ ઈઝ ટ્રેમેન્ડસ, ચાર્લી ટ્રેમેન્ડસ જોનસ.

ટેકનોલોજીની કમાલને કારણે અમારી વેબસાઈટ www.robinsharma.com પર મારા મનગમતાં પુસ્તકોની એક સંપૂર્ણ યાદી તમે જોઈ શકશો.

૪૪.
તમારી આવડતને ખીલવો

નોર્મન કઝીન્સે એક વાતની નોંધ કરી છે કે "મૃત્યુ એ જીવનની દુ:ખદ ઘટના નથી, પણ સમગ્ર જીવન દરમિયાન આપણી અંદર રહેલી આવડતને મરવા દઇએ છીએ એ જ જીવનની સૌથી મોટી દુ:ખદ ઘટના છે." લગભગ એ જ સૂરમાં ઍશ્લી મોન્ટેગ્યુએ પણ લખ્યું છે, "મનુષ્યની સૌથી મોટી વ્યક્તિગત હાર કઇ છે? પોતે શું બની શકે એમ છે (ક્ષમતા) અને હકીકતમાં પોતે શું છે (વાસ્તવિકતા) એ બંને વચ્ચે જે ઊંડી ખાઇ છે એ જ તેની સૌથી મોટી હાર છે.'

વાસ્તવમાં કેવળ જીવન જીવવું અને સાચું જીવન જીવવું એ બંને વચ્ચે બહુ મોટો તફાવત છે. પોતાની અંદર કેટલીય માનવીય દેન પડી છે તેને તે જોઇ શકતો નથી અને જીવનનાં ઉત્તમ વર્ષો ટીવી જોવામાં ખર્ચી નાખે છે – આ અત્યંત ખેદજનક વાત છે.

પ્રાચીન ભારતની એક પૌરાણિક વાર્તા હું મારા શ્રોતાઓને હંમેશાં કહું છું અને એ વાર્તા દ્વારા તેમને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે આપણી સૌની ભીતર ભરપૂર શક્તિ અને સામર્થ્ય; કલાકૌશલ અને આવડત પડેલા છે. દિવસનો પ્રકાશ જોઇ શકે તે માટે તમે તેને અંધકારમાંથી બહાર લાવો તેની તે પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા છે.

હજારો વર્ષો પૂર્વે એવી માન્યતા હતી કે પૃથ્વી પર ચાલનાર દરેક વ્યક્તિ દેવ છે, પણ મનુષ્યજાતિએ તેનામાં રહેલી અપાર શક્તિઓનો દુરૂપયોગ કરી તેની અવમાનના કરી. તેથી દેવાધિદેવે આ શક્તિના સ્રોતરૂપ દેવોને એવી જગ્યાએ છૂપાવી દેવાનું નક્કી કર્યું કે કોઇ તેને શોધી ન શકે. હવે પ્રશ્ન એ ઊઠયો કે તેને છૂપાવવા ક્યાં? પહેલા સલાહકારે સૂચવ્યું," ઊંડે ભૂગર્ભમાં મૂકી દઇશું તો કોઇને હાથ નહિ લાગે." ત્યારે દેવાધિદેવે કહ્યું, "ના. કાળાંતરે કોઇ જમીન ખોદીને તેને બહાર કાઢી શકે." બીજા સલાહકારે પ્રસ્તાવ સૂચવ્યો, "સમુદ્રના પેટાળમાં મૂકીએ તો કેમ? "ભગવાને કહ્યું, "ના, કોઇ મરજીવો પાણીમાં ઊંડે ડૂબકી મારીને તેને શોધી લાવે." ત્રીજા સલાહકાર વચ્ચે કૂદી પડયા અને બોલ્યા, "વારુ, સૌથી ઊંચા પર્વતની ટોચ પર મૂકીએ તો? "દેવાધિદેવે તેનો પ્રત્યુત્તર આપતાં કહ્યું, "મને ખાતરી છે કે કાળાંતરે કોઇ ને કોઇ મનુષ્ય ઊંચા ઊંચા શિખરો સર કરી તેને શોધી કાઢશે." ત્યાર પછી તેમણે થોડી વાર વિચાર કરીને તેનો ઉકેલ શોધી કાઢયો: પૃથ્વી પરના દરેક બાળક, સ્ત્રી અને પુરુષના હૃદયની અંદર આ માનવશક્તિનાં સ્રોત, ક્ષમતા અને હેતુને મૂકી દઇશ, કારણ કે હૃદયની ભીતર જોવાનો વિચાર તેમનાં મનમાં ક્યારેય નહિ આવે.

ઉત્તર અમેરિકામાં દરેક જગ્યાએ અનેક સંસ્થાઓના કાર્યકરોને મળવાનો મારે પ્રસંગ બને છે ત્યારે પણ મને આ જ વસ્તુ જોવા મળે છે: મોટા ભાગના લોકો પોતાનામાં રહેલી આવડતને ખીલવવાને બદલે પોતાની નબળાઇઓ પર ધ્યાન આપવામાં જિંદગીનો મોટા ભાગનો સમય ખર્ચી નાખે છે. જે તેમની પાસે નથી તેના પર મનને કેન્દ્રિત કરે છે અને જે

આવડત, કલાકૌશલ તેમની પાસે છે તેની અવગણના કરે છે.

મહાન લોકો સામાન્ય લોકો કરતાં બહુ આગળ નીકળી જાય છે, કારણ કે જીવનમાં અચૂક સફળતા મળે એવી એક તદ્દન સામાન્ય અને સરળ કહી શકાય એવી રીત તેમની પાસે હોય છેઃ અન્ય લોકોથી પોતાને જુદા પાડે એવી કઇ વિશિષ્ટ ગુણક્ષમતા તેમનામાં છે તેના પર વિચાર કરવા માટે તેઓ સમય કાઢે છે. ત્યાર પછી એ ગુણોને વધારે શિષ્ટ રૂપ આપી તેનો વધારે વિકાસ અને વિસ્તાર કરે છે. તમે સ્વયં વિચાર કરી જુઓ, આપણા સૌ પાસે સર્જનશક્તિની વિશિષ્ટ દેન છે, પણ પ્રાયઃ આપણે એ વિશિષ્ટ દેનને શોધી કાઢવા માટે સમય કાઢતા નથી અને તેને કસીકસીને શિષ્ટ બનાવી નથી જેથી આપણે પણ એ મહાન લોકોની જેમ પ્રભાવશાળી અને તેજસ્વી બની શકીએ. તમારી અંદર આટલી ઉત્તમ વસ્તુ પડી છે તેનો તમે પૂર્ણતયા ઉપયોગ કરો છો? જો જવાબ “ના”માં હોય તો તમે તમારી જાતની કુસેવા કરી રહ્યા છો. સાથે સાથે દુનિયાની અને દુનિયામાં રહેતા લોકો જેમને તમારી એ અપૂર્વ આવડતનો લાભ મળી શકે એ બધાની કુસેવા કરી રહ્યા છો. રસ્કિને આ જ વાતની થોડી જુદી રીતે રજૂઆત કરી છેઃ “આપણામાંના સૌથી નબળા માણસો પાસે પણ કોઇ ને કોઇ કુદરતી દેન હોય છે. કદાચ એ આપણને તુચ્છ કે નગણ્ય લાગે, પણ એ એની વિશિષ્ટતા છે. જો એ વિશિષ્ટતાનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એ તેના સમાજ માટે વરદાનરૂપ બની શકે.

૪૫.
નિસર્ગ સાથે નાતો જોડો

વર્તમાન યુગમાં આપણા પર માહિતીનો પ્રચંડ ધોધ સતત વરસતો રહે છે. ટૂંકમાં આપણે અઢળક માહિતીના યુગમાં જીવીએ છીએ. 17 મી સદીનાં ઇગ્લૅન્ડમાં એક સામાન્ય વ્યક્તિને તેના સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન જેટલી માહિતી મળતી હતી તેના કરતાં અનંતગણી વધારે માહિતી તો ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સના રવિવારના અખબારમાં હોય છે. આટલાં વર્ષોમાં મને એક વાત સમજાઈ છે કે જ્યારે જ્યારે હું નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં થોડો સમય એકાંતમાં બેસું છું ત્યારે આસપાસના વિશ્વ સાથે મારો નાતો જોડાય છે અને તેજ રફતારના આજના યુગમાં હું મારા જુસ્સાને ટકાવી શકું છું.

વક્તવ્યો, મુલાકાતો, પુસ્તકો પર સહી કરવી, પ્રસાર માધ્યમના કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવો વગેરે કામોમાં અઠવાડિયા સુધી વ્યસ્ત રહ્યા પછી ઘટાદાર વૃક્ષોથી આચ્છાદિત બાગમાં બેસું અને શાંત અને નીરવ વાતાવરણમાં વૃક્ષોનાં પર્ણોને સ્પર્શીને વહેતો મંદમંદ પવન કાન સાથે અથડાય ત્યારેં મન શાંત અને પ્રસન્ન થઈ જાય છે. કામનો બોજ હળવો થઈ જવાથી મન સ્થિર થવા લાગે છે અને જીવનની પ્રાથમિકતાઓ અને મુખ્ય કર્તવ્યો મનની સપાટી પર સ્પષ્ટ તરી આવે છે.

નિસર્ગ સાથે સંવાદ સાધવો એ એક ઉત્તમ કામ છે. તેનાથી બંધ સર્જનશક્તિ ખૂલે છે અને નવા વિચારો જન્મે છે. સફરજનના વૃક્ષ નીચે ન્યૂટન આરામ કરવા બેઠા હતા ત્યારે જ તેમણે ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમોની રચના કરી હતી ને! તે જ પ્રમાણે સ્વીસ ડિઝાઈનર જ્યોર્જ ડી મેસ્ટ્રલ પવર્તારોહણ કરતા હતા ત્યારે તેમના કૂતરાના શરીરમાં એક કાંટાળા ફૂલનો છોડ ખૂંપી ગયો. એ છોડનું પરીક્ષણ કરવાની પ્રક્રિયામાંથી તેમણે વેલ્ક્રોની શોધ કરી હતી. નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં આપણા મનનો કચવાટ દૂર થઈ જાય છે. મન શાંત થઈ જાય છે અને તેની સાચી ગરિમા બહાર આવે છે.

કુદરતને ખોળે બેસી આનંદ માણતા હો ત્યારે આસપાસના વાતાવરણનું એકાગ્રતાથી નિરીક્ષણ કરો. ફૂલની જટિલ રચના, ખળખળ વહેતા પાણીનાં ઝરણાંને મનભરીને નીરખો. પગરખાં ઉતારો અને પગના તળિયે લીલા ઘાસની તાજગી અને ભીનાશનો અનુભવ કરો. કુદરતની આ વિશિષ્ટ દેનને માણવાનો તમને અવસર આપ્યો તે માટે કુદરતનો મૂક આભાર માનો. કેટલાક લોકો આભાર માનતા નથી. મહાત્મા ગાંધીએ તો કુદરતનું નિરીક્ષણ કર્યા પછી કહ્યું હતું કે સૂર્યાસ્તની ભવ્યતા અને ચંદ્રમાના સૌંદર્યની હું પ્રશસ્તિ કરું છું ત્યારે સર્જનહારની ભક્તિમાં લીન થઇ મારો આત્મા પ્રસન્ન થઇને ખીલી ઊઠે છે.

૪૬.
કમ્પુટ સમયનો સદુપયોગ કરો

દરરોજ કારમાં તમને ઑફિસે પહોંચતા જો ત્રીસ મિનિટનો સમય લાગતો હોય તો તેનો અર્થ એ થાય કે જવા-આવવાનો સમય મળીને એક વર્ષમાં દિવસના 8 કલાકના હિસાબે 6 અઠવાડિયા જેટલો સમય તમે કારમાં ગાળો છો. આ સમય દરમિયાન કારના રેડિયો પરથી મોટેમોટેથી નકારાત્મક સમાચાર આવતા હોય અને ત્યારે બારીની બહાર જોવામાં અને દિવાસ્વપ્નમાં રાચવામાં તમને આ સમય વેડફવાનું ગમે ખરું?

મોટાભાગની સફળ અને સિદ્ધ વ્યક્તિમાં એક ટેવ સમાનરૂપે જોવા મળે છેઃ કારમાં બેઠા હોય ત્યારે તેઓ ઑડિયો કૅસેટ સાંભળતા હોય છે અને આ રીતે ડ્રાઈવીંગના સમયને તેઓ પ્રશિક્ષણ સત્રમાં ફેરવી નાખે છે અને કારને હાલતીચાલતી યુનિવર્સિટી બનાવી દે છે. તમે પણ કારને “પૈડાં પર ચાલતી કૉલેજ” માં ફેરવી દો. આનાથી વધારે સારું સમયરૂપી મૂડીનું રોકાણ બીજું ક્યું હોઇ શકે? ઑફિસમાં દાખલ થાઓ ત્યારે તમારો ચહેરો થાકેલો, હતાશ, ઉદાસ અને નિરુત્સાહી હોય તેના કરતાં શૈક્ષણિક ઑડિયો કૅસેટ સાંભળવાથી તમારો સમય આનંદમાં જશે. તેથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને મનમાં ઉત્સાહ સાથે તમે ઑફિસમાં પ્રવેશ કરી શકશો. તમારી આસપાસ પડેલી અનેક તકો તરફ તમારાં મનને તમે સજાગ, એકાગ્ર અને પ્રોત્સાહિત રાખી શકશો. કોઈ વ્યક્તિ તેના જીવનને સુધારવા માટે ખરેખર પ્રતિબદ્ધ છે કે નહિ એ જો તમારે જાણવું હોય તો એક ઉત્તમ રીત છેઃ તેને પૂછો કે તમારી કારનો રેડિયો કામ કરે છે? જોકે કાર્યક્ષમ અને પ્રભાવક જીવનના સાચા વિદ્યાર્થીને આ પ્રશ્ન પૂછવાની જરૂર નથી, કારણ કે ડ્રાઈવીંગના સમયની એક એક મિનિટનો સદુપયોગ તેઓ ઑડિયો કૅસેટ સાંભળવામાં કરે છે. કેટલીયે સફળ અને સિદ્ધ વ્યક્તિની કારમાં અનેકવાર હું સીટ પર બેસવા જાઉં ત્યારે એ સીટ પર મેં કૅસેટનો એટલો મોટો ઢગલો પડેલો જોયો છે કે હું તમને વર્ણવી ન શકું.. હવે તો છેલ્લામાં છેલ્લા કે તદ્ન નવાં પુસ્તકોની પણ ઑડિયો કૅસેટ મળે છે. સાથે સાથે તેમાં ઉત્તમ પ્રેરણાદાયી કાર્યક્રમોની તેમજ ‘જીવન નેતૃત્વ’ની સિસ્ટમ પણ હોય છે. મારી વ્યક્તિગત વાત કરું તો બિઝનેસ બેસ્ટ સેલરથી લઈને સમયનું આયોજન, મૌલિકતા-સર્જનાત્મકતા, સકારાત્મક ચિંતન, શારીરિક સ્વસ્થતા અને આધ્યાત્મિક સંતોષ વિશેના કાર્યક્રમોનો સમાવેશ હોય એવી મહિનામાં ઓછામાં ઓછી પાંચ કૅસેટ સાંભળવાનો હું પ્રયાસ કરું છું.

૪૭.
સમાચારના ઉપવાસ પર ઉતરો

સામાન્ય રીતે નકારાત્મક સમાચારોનું વેચાણ સારું થાય છે. આપણા સમાજમાં મોટે ભાગે લોકો મહાન પુરુષોની જીવનકથા વાંચવા કરતાં ટીવી પર કોઇ નામાંકિત વ્યક્તિનું આરોપનામું જોવાનું વધારે પસંદ કરતા હોય છે. અખબારના મથાળે જો નવી વૈજ્ઞાનિક શોધના સમાચાર કરતાં કરુણ કે દુઃખદ ઘટનાના સમાચાર હોય તો અખબારની નકલ ઝડપથી અને વધારે વેચાય છે.

આમાં મૂળ સમસ્યા શું છે? આવા નકારાત્મક સમાચાર વાંચવાનું અને જોવાનું વ્યસન પડતાં વાર લાગતી નથી. હું એવા કેટલાય લોકોને જાણું છું જે તેમના દિવસની શરૂઆત અખબારનાં વૃતાંતો વાંચવાથી કરે છે અને દિવસના અંતે મોડી રાતના સમાચારમાં અપરાધ, અકસ્માત અને ભ્રષ્ટાચારના છેલ્લામાં છેલ્લા અહેવાલ સાંભળીને પછી સૂવા જતા હોય છે.

રખે એમ માની લેતા કે હું સમાચાર કે ટીવીનો વિરોધી છું. હું કોઈપણ રીતે સમાચાર કે ટીવીનો વિરોધી નથી. હકીકતમાં ઘણા અખબારોમાંથી મને સરસ માહિતી મળી છે અને ટીવીના બૌદ્ધિક કાર્યક્રમોમાંથી મને ઘણું જાણવા અને શીખવા મળ્યું છે. મારો કહેવાનો મુદ્દો ફક્ત એ છેઃ કયા સમાચાર જોવા તેની પસંદગી બાબતે થોડી વિવેકબુદ્ધિ વાપરો અને ચોકસાઇ રાખો. અખબારમાં શું વાંચવું અને ટીવી પર કયા કાર્યક્રમો જોવા એ બાબતમાં થોડા વધારે નિર્ણાયક બનો અને સવારે છાપું વાંચવાની શરૂઆત કરો તે પહેલા મનમાં એક સ્પષ્ટ વિચાર રાખો. સમય પસાર કરવાના વિકલ્પ તરીકે અખબાર કે ટીવીનો ઉપયોગ ન કરો; પણ જાણકારી અને સમજદારી મળે તે માટે માહિતીના સાધન તરીકે તેનો ઉપયોગ કરો.

આપણામાંના મોટા ભાગના લોકોને ‘સમાચારનું વ્યસન’ પડી ગયું હોય છે. સાત દિવસ ‘સમાચારના ઉપવાસ’ પર ઉતરો અને પ્રતિજ્ઞા લો કે આવતું એક અઠવાડિયું હું છાપાનો એકપણ નકારાત્મક અહેવાલ વાંચીશ નહિ અને ટીવી પર પણ એવો કોઇ કાર્યક્રમ જોઈશ નહિ કે સાંભળીશ નહિ. આ પ્રતિજ્ઞાથી તમારું મન બે વાતની જરૂર નોંધ લેશેઃ એક, ટીવી ન જોવાથી કે અખબાર ન વાંચવાથી તમે ખાસ કોઇ સમાચાર ચૂકી જવાના નથી, કારણ કે ઑફિસમાં તમારી આસપાસના લોકોની વાતચીતમાંથી અને ઘરે આવેલા મુલાકાતીઓ કે મહેમાનો પાસેથી તમને દિવસ દરમિયાન બનેલી તમામ ઘટનાની જાણકારી મળી જ રહેશે. બીજું, મન સાફ રહેવાથી વધારે શાંત અને ગંભીર બનશે. સાત દિવસ સમાચારના ઉપવાસ પર રહેવાથી એથીયે બીજો એક વધારે લાભ એ થશે કે જીવનને સુધારવાનું નક્કર કામ કરવા માટે તમને વધારે સમય મળશે.

૪૮.
લક્ષ્ય નિર્ધારની બાબતે ગંભીર બનો

ઘણા વક્તાઓ અને લેખકો લક્ષ્ય નિર્ધાર કરવા માટે પ્રેરણા તો આપે છે, પણ પછી ત્યાં જ અટકી જાય છે. 'કાગળ પર લક્ષ્ય લખવાથી ચમત્કાર સર્જાય છે' અને એથીય વિશેષ આગળ વધીને 'લક્ષ્યનિર્ધાર એ અસરકારક આચારસંહિતા છે' એ વાત શ્રોતાઓને કે વાચકોને સમજાવવાનો તેઓ ક્યારેય પ્રયત્ન કરતા નથી. મારા મત પ્રમાણે જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રે ઉદ્દેશની સ્પષ્ટ રૂપરેખા આંકવી અત્યંત જરૂરી છે. એનું ત્રણ પ્રકારે મહત્ત્વ છે. આજે વિશ્વમાં અનેક વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોવાને કારણે તે જટિલ બનતું જાય છે. તેથી જો લક્ષ્ય નિર્ધાર (નક્કી) કરી રાખીએ તો મનને એકાગ્ર કરવામાં સરળતા રહે છે. વર્તમાનયુગમાં એકી સાથે અનેક કામો કરવાં પડે એવી પરિસ્થિતિ પ્રવર્તે છે. સાથેસાથેં એકાગ્રતાનો ભંગ કરે એવાં અનેક પ્રકારનાં આકર્ષણો, વિઘ્નો અને વિક્ષેપો પણ એટલાં જ છે. તેથી ઉદ્દેશો નક્કી કરી લઈએ તો આપણી ઇચ્છાઓ એકદમ સ્પષ્ટ થઇ જાય છે અને ઇચ્છાપૂર્તિ તરફ દોરી જતી પ્રવૃત્તિઓ પર જ મનને કેન્દ્રિત કરવામાં સરળતા રહે છે.

ઉદ્દેશની સ્પષ્ટ રૂપરેખા તમને સ્માર્ટ પસંદગી માટે કાર્યવાહીનું એક ચોક્કસ માળખું પૂરૂં પાડશે. જેમ કે, તમને તમારી મંજિલ ખબર હોય તો મંજિલ સુધી પહોંચાડે એવી જ પ્રવૃત્તિ પસંદ કરવાનું કામ તમારે માટે આસાન થઈ જાય છે. ઉદ્દેશોને એક કાગળ પર લખી નાખવાથી મનના આશય સ્પષ્ટ બને છે. સ્વપ્નોને સાકાર કરવાં હોય તો પહેલું કદમ ક્યું? સ્વપ્નોની સ્પષ્ટ રૂપરેખા તૈયાર કરવી. નવલકથાકાર સૌલ બેલ્લોનું નિરીક્ષણ છે, "સ્પષ્ટ યોજના મનુષ્યને માનસિક કષ્ટમાંથી મુક્ત કરે છે." લેખક ગ્લેન્ન બ્લેન્ડે લખ્યું છે, "ઉદ્દેશો અને યોજનાઓ મનુષ્યના જીવનમાંથી ચિંતાને દૂર કરે છે.'' ઉદ્દેશ નક્કી કરવાથી આપણે આપણી કાર્યવાહી રોજબરોજના મૂડના આધારે નહિ, પણ જીવનના મિશનના આધારે કરી શકીએ છીએ.

ઉદ્દેશ નિર્ધારનો બીજો ફાયદો એ છે કે એ તમને તક પ્રતિ સજાગ રાખે છે. ઉÑશ નિર્ધાર કરવાની શિસ્ત કેળવશો તો નવી નવી તક શોધવા તરફ તમારું મન લોહચુંબકની જેમ આકર્ષાશે. જો તમે તમારી ઇચ્છાનુસાર તમારા અંગત, વ્યાવસાયિક કે આધ્યાત્મિક જીવનનું નિર્માણ કરવા માગતા હો તો એ નવીનવી તક ઝડપી લેવીં તમારા માટે જરૂરી છે. સ્પષ્ટપણે ઉદ્દેશ નિર્ધાર કરવાનો ત્રીજો લાભ એ છે કે એ તમને કાર્યવાહી કરવા માટે હંમેશાં કટીબદ્ધ રાખશે. જીવનમાં પ્રાથમિકતા પ્રમાણે કામ કરવાની પ્રેરણા આપશે અને તેથી તમે તક સામેથી આવીને તમારા ખોળામાં પડે તેની રાહ જોવાને બદલે તમારી ઈચ્છા અને સ્વપ્નોને જીવનમાં સાકાર કરશો. તમને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત અને પ્રોત્સાહિત રાખે એવા ઉદ્દેશો જો પસંદ કરશો તો જીવનમાં ઉમંગ અને ઉર્જા આવશે અને અંગત પ્રતિબદ્ધતાને જોશ મળશે. ઉદ્દેશો હમેશા મોટા રાખો. જેટલાં સ્વપ્ન સમૃદ્ધ હશે એટલા તમે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સમૃદ્ધ બનશો. જાહેરખબર ક્ષેત્રે નિષ્ણાત ડેવિડ ઓગિલ્વીએ કહ્યું

છે, “જીવનની બાજીમાં દડાને અડધો ન ફંગોળો. મેદાનની બહાર જાય એ રીતે દડાને ફટકારો. અમર અને અવિનાશીના પ્રસંગને જીવનનું નિશાન બનાવો.”

૪૯.
૨૧ નો નિયમ યાદ રાખો

'ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી' પુસ્તકમાં મેં લખ્યું છે કે કોઈપણ નવી આદત પડતા લગભગ 21 દિવસ લાગે છે. જૂની આદતને છોડી નવી આદત પાડવી એ જીવનપરિવર્તનનું એક સકારાત્મક કાર્ય છે. શરૂઆતમાં થોડી તકલીફ અને માનસિક તાણનો અનુભવ થવાનો. મોટા ભાગના લોકો ધીરજ રાખ્યા વિના થોડા જ દિવસોમાં એ કામ છોડી દે છે. નવી આદતો નવાં પગરખાં જેવી છે. શરૂઆતમાં નવાં પગરખાં થોડા દિવસં પગમાં ડંખે છે અને અસ્વસ્થતા પણ લાગે છે, પણ ત્રણેક અઠવાડિયામાં તો એ નવી ચામડીની જેમ પગમાં ફીટ બેસી જાય છે.

માનવશરીરના તંત્રની મૂલોત્પત્તિમાં જં પરિવર્તનને સહન કરવાનું અને સંતુલનની સ્થિતિ જાળવી રાખવાનું વંશપરંપરાગતરૂપે કુદરતી આયોજન થયેલું છે. તેને 'હોમિયોસ્ટેસિસ' કહે છે. આ સ્થિતિ જેને 'હોમિયોસ્ટેસિસ' કહે છે તેનો એક સાધન તરીકે કુદરતી રીતે ક્રમિક વિકાસ થયો છે અને તેને કારણે આપણા પૂર્વજોનું જીવન સતત બદલાતા વાતાવરણમાં પણ ટકી શક્યું હતું, પણ સમસ્યા એ છે કે વધારે સાનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ શરીરનું તંત્ર વસ્તુને યથાવત્ રાખવાનું કામ કરે છે. તેથી ઊંચાઈએ પહોંચવામાં ગુરુત્વાકર્ષણનું પરિબળ જે આપણને અટકાવે છે તેનાથી મુક્ત થવામાં અને નવી આદતો પાડવામાં આપણને તકલીફ નડે છે.

પરંતુ જેમ રોકેટ અડધો લાખ માઈલનું અંતર કાપે પછી જેટલું ઇધણ વાપરે છે તેના કરતાં વધારે ઇધણનો ઉપયોગ ઉડાન ભર્યા પછી શરૂઆતની થોડી મિનિટોમાં કરે છે. તે જ પ્રમાણે એકવાર 21 દિવસ પસાર થઇ જશે પછી નવી આદત પર ટકી રહેવાનું ધાર્યા કરતા સરળ થઇ જશે. અંગત ટેવોનો અભ્યાસ કરવા માટે સમય કાઢો અને જરૂરી ફેરફાર કરવાનું વચન આપો. તમારી ટેવો પરથી લોકો તમારા જીવનની ગુણવત્તા નક્કી કરતા હોય છે. જ્હોન ડ્રાયડને નોંધ્યું છે, "પહેલા આપણે જીવનમાં ટેવો પાડીએ છીએ, પછી ટેવો આપણા જીવનનો ઘાટ ઘડે છે." વર્જીનિયા વુલ્ફે લખ્યું છે, "ટેવનું હાડપિંજર માનવદેહને ધારણ કરે છે." આથી એવી ટેવો પાડો જે તમને જીવનમાં પાછા ન ધકેલે, પણ આગળ ધપાવે. પબ્લિલિઅસ સાયરસના સનાતન શબ્દોમાં કહીએ તો "ટેવોનું સામ્રાજ્ય ખરેખર ખૂબ શક્તિશાળી છે."

૫૦.
ક્ષમા આપવાની વૃત્તિ કેળવો

તમારી સાથે ખરાબ વર્તન કરનાર વ્યક્તિને ક્ષમા આપવી એ હકીકતમાં નિઃસ્વાર્થ કર્મ નથી, એ સ્વાર્થી કર્મ છે. મનમાં ભરી રાખેલાં દ્વેષ અને દુશ્મનાવટને બહાર કાઢી નાખવાથી સામી વ્યક્તિને તો લાભ થાય જ છે, પણ તેના કરતાં વધારે તમારું ભલું થાય છે. 'જીવન માર્ગદર્શન' વિષેના કાર્યક્રમોમા હું એક વાત હંમેશાં શીખવું છું કે કોઈ વ્યક્તિ માટે તમે મનમાં દ્વેષભાવ ભરી રાખો તેનો અર્થ એ થાય છે કે એ વ્યક્તિને તમે જ્યાં જાઓ ત્યાં વાંસે વેંઢારીને ફરો છો. દ્વેષભાવ રાખવાથી શક્તિ, ઉત્સાહ, મનની શાંતિ – આ બધું જ હણાઈ જાય છે, પણ જો એ વ્યક્તિને તમે માફ કરી દેશો તો તે જ ક્ષણે તેનો ભાર તમારા માથેથી નીચે ઉતરી જશે. પછી આખી જિંદગી તમે હળવાફૂલ થઈને ફરી શકશો. માર્ક ટવેઈને લખ્યું છે, “ક્ષમા એ બગીચાના જાંબલી ફૂલ જેવી છે. તમે તેને પગના તળિયા નીચે કચડી નાખો તોપણ એ પોતાની સુવાસ ફેલાવતું રહે છે.” ક્ષમા આપવી એ ખરેખર ઉમદા કર્મ છે અને તે માટે વ્યક્તિમાં હિંમત અને મરદાનગી જોઈએ. ક્ષમા આપવી એ જીવનની ગુણવત્તા વધારવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. મને એક વાત હંમેશાં સાચી લાગે છેઃ તમારી સાથે ખરાબ વર્તન કરનાર વ્યક્તિના જ સતત વિચાર કરવામાં તમે તમારો અમૂલ્ય સમય ગાળો છો, પણ તમને ખબર છે કે તમને મદદરૂપ થનાર લોકોને તમારી તરફ ખેંચવાના ઉમદા કામ માટે ફાળવેલા સમયને ખૂંચવીને તમે તેને બરબાદ કરી રહ્યા છો?

૫૧.
તાજાં ફળોનો રસ પીઓ

આહારની અસર વ્યક્તિના મનોભાવો (મૂડ) અને વિચારોની સ્પષ્ટતા પર પડે છે. તેથી પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ મિતાહારી હતા. હંમેશાં તેઓ હળવો ખોરાક જ લેતા. કઠોર સાધના પછી વ્યક્તિ ધ્યાનમાં બેસી શકે છે અને મનની શાંતિ મેળવી શકે છે. ભારે અને વધારે ખોરાક લેવાથી અથાગ પરિશ્રમ કરીને મેળવેલી મનની શાંતિનો ભંગ થાય છે અને ધ્યાનમાં વિક્ષેપ પડે છે.

તમારી પાસે મોંઘીદાટ નં 1 ફોર્મ્યુલા કાર હોય તો તેમાં તમે પ્રિમિયમ – ગ્રેડનો જ ગૅસ ભરાવો ને? કોઈપણ હલકા પ્રકારના ઇધણનો તો મનમાં વિચાર સુદ્ધાં ન આવે, કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે હલકું ઇંધણ વાપરવાથી કારની કામગીરી પર માઠી અસર પડે. માનવદેહ તો કાર કરતાં પણ અનંતગણો કિંમતી છે; વિશિષ્ટ પ્રકારની કામગીરી બજાવનાર વાહન છે. તોપછી શરીરને શા માટે ઉત્તમ ખોરાક ન આપવો? વિરુદ્ધ અને વધારે માત્રામાં ખોરાક લેવાથી શરીરની ઉર્જા ઘટે છે, સ્વાસ્થ્ય પર અવળી અસર પડે છે અને મનની શક્તિ કામ કરતી અટકી જાય છે.

ભોજનમાં તળેલા પદાર્થો લેવાથી શરીર ભારે થઈ જાય છે, સુસ્તી જણાય છે અને કામ કરવાનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે. આ બંને વસ્તુ સમાંતરપણે ચાલે છે. તેથી આહાર માટે ચોક્કસ નિયમ ઘડવા એ સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે પહેલું પગલું છે. ફળોના તાજા રસ પીવાની ટેવ પાડો. તેનાથી મૂડ સારો રહે છે અને શરીરમાં ઉર્જાનો સંચાર થાય છે. મેં મારા ઘરના રસોડામાં જીવનની એક કિંમતી વસ્તુ વસાવી છેઃ ફળોના રસ કાઢવાનું મશીન. તેણે મારું આયુષ્ય વધાર્યું છે અને આયુષ્યમાં સાચું જીવન ઉમેર્યું છે. માટે જ કહું છું કે ઘરમાં જ્યુસર મશીન વસાવો. આ વસ્તુમાં મૂડીનું રોકાણ કરીને તમે ફળોના રસનું જીવનમાં શું મહત્ત્વ છે એ શોધી કાઢવાનું ચબરાક (સ્માર્ટ) કામ કરો.

તાજાં ફળોનો રસ એકદમ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દરરોજ કામ પર (ઑફિસે) જતાં પહેલાં એક ગ્લાસ ભરીને સ્ટ્રોબેરી-સફરજન કે નારંગી-દ્રાક્ષનો રસ પીઓ. પછી જુઓ કે આખો દિવસ તમે કેવી તાકાત અને તાજગી અનુભવો છો. ‘ફળોનો રસ’ એ વિષય પર જય કોર્ડીચનું એક ઉત્તમ પુસ્તક મેં જોયું છેઃ ‘ધ જ્યૂસમેન્સ પાવર ઑફ જ્યૂસીંગ’. આ પુસ્તકમાં વિવિધ પ્રકારના જ્યૂસ બનાવવાની અનેક રીત દર્શાવી છે. તેમાં જ તમારા પૈસા વસૂલ છે.

૫૨.
વાતાવરણ શુદ્ધ રાખો

સફળ જીવનના એક સનાતન સત્યને તદ્દન સરળ શબ્દોમાં વ્યક્ત કર્યું છેઃ તમારા વિચારો તમારી સૃષ્ટિનું નિર્માણ કરે છે. જે વસ્તુ પર તમારું મન કેન્દ્રિત થાય તેનો જીવનમાં વિકાસ થતો જાય છે, જે વસ્તુ વિશે તમે વિચારો છો તેનો વિસ્તાર થાય છે અને જે વસ્તુ પર મન સ્થિર થાય છે તેના પરથી તમારું ભાગ્ય નક્કી થાય છે. જીવન પાસેથી જેવી અપેક્ષા તમે રાખશો તેવું વળતર જીવન તમને આપશે. હેલન કેલરે કહ્યું છે, "નિરાશાવાદી મનુષ્ય ક્યારેય અવકાશીય ગ્રહોના રહસ્યને શોધી શકે નહિ, નકશામાં ન હોય એવા અજાણ્યા પ્રદેશની દરિયાઈ સફરે નીકળી શકે નહિ અને આત્માને માટે નવું સ્વર્ગ ખોલી શકે નહિ." આ સિદ્ધાંત અનુસાર વિચારેાનું આયોજન અને વિચારાની શુદ્ધિ એ જીવનમાં પ્રશાંત, પ્રગલ્ભ અને સુખી થવા માટે પહેલું પગલું છે. આંતર્શુદ્ધિની શરૂઆત બાહ્યશુદ્ધિથી, અર્થાત વાતાવરણને શુદ્ધ રાખવાથી થાય છે.. સાન ફ્રાંસિસ્કોમાં એકવાર વિશાળ શ્રોતાગણ સમક્ષ મારું વક્તવ્ય સમાપ્ત થયું અને એક પ્રૌઢ સ્ત્રી હળવે હળવે ચાલીને મારી પાસે આવી અને જીવનના સુવર્ણકાળમાં કરે તેમ તે સ્રીએ મારો હાથ પકડી લીધો. પછી મારી આંખોમાં આંખો પરોવીને બોલી, "શ્રીમાન શર્મા, 'વધુ સારી રીતે જીવન જીવવાની કળા' વિશે તમારું જ્ઞાનસભર વક્તવ્ય મેં એક કલાક ખૂબ ધ્યાનથી સાંભળ્યું. તમારી એક-એક વાત સાથે હું અંગત રીતે સહમત છું, કારણ કે વર્ષોના અનુભવ પરથી મને પણ એમ લાગે છે કે વ્યક્તિનાં મૂડ, વિચારો અને સ્વપ્નો પર તેની આસપાસના વાતાવરણની ઘેરી અસર પડે છે. તેથી મારા નાનકડા ઘરના દરેક રૂમમાં હું ફૂલદાનીમાં તાજાં ફૂલોનો ગુચ્છ રાખું છું. હું શ્રીમંત સ્ત્રી નથી તેમ છતાં પુષ્પગુચ્છ રાખવા જેટલા વૈભવ વિના મને ચાલે જ નહિ. જુઓ, આ સ્ત્રી એક વાત બરાબર જાણતી હતી કે વાતાવરણને શુદ્ધ અને ઉત્તમ રાખવા માટે પૈસા વાપરવા એ ખર્ચ નથી; રોકાણ છે.

તેથી તમારી આસપાસના વાતાવરણ પર કડી નજર રાખો અને તેનું સારી રીતે નિરીક્ષણ કરો. તમે કેવા લોકો સાથે સંપર્ક રાખો છો, કેવાં પુસ્તકો વાંચો છો, કેવા શબ્દો ઉચ્ચારો છો તેનાથી તેમજ રોજબરોજના ભૌતિક વાતાવરણથી વ્યક્તિના વિચારો ઘડાય છે. શું ઑફિસમાં નકારાત્મક લોકો સાથે તમારી દોસ્તી છે અને તેમની સાથે તમે સમય ગાળો છો? જો જવાબ 'હા'માં હોય તો તમે પણ ધીરેધીરે નકારાત્મક અને છિદ્રાન્વેષી થઈ જશો. ઘરે હો ત્યારે ટીવી પર હિંસક કાર્યક્રમો કે ફાલતુ વીડિયો કૅસેટ જુઓ છો? જો જવાબ 'હા'માં હશે તો ધીરેધીરે મનમાં અશાંતિ અને ઉહાપોહ મચી જશે. તમે નોકરી કરો છો એ જગ્યા ઉજાસવાળી, ઉઠાવદાર અને પ્રેરણાદાયી છે? જવાબ 'ના'માં હોય તો તે જગ્યાને રહેવાલાયક બનાવવા ઝડપથી પગલાં લો. ઘર અને ઑફિસની જગ્યાનું વાતાવરણ સારું અને ઉત્સાહપ્રેરક હશે તો તમારી વિચાર કરવાની, લાગણી અનુભવવાની અને કામ કરવાની રીતમાં બહુ ઝડપથી અંતર જોવા મળશે.

૫૩.
બગીચામાં ટહેલવા નીકળો

પ્રકૃતિનો આનંદ માણવાથી ક્યારેય કોઈને ગેરલાભ થતો નથી. ઘટાદાર વૃક્ષોથી આચ્છાદિત બગીચામાં અડવાણે પગે ચાલવાની એક ખાસ વિશેષતા છેઃ પગ હળવાફૂલ લાગશે, સમગ્ર શરીરતંત્રમાં શાંતિ અને ઉર્જા ફરી વળશે અને તમારી સર્જનશક્તિ મહોરી ઊઠશે. જગમશહૂર ઈટાલિયન આર્કિટેક્ટ અને ચિત્રકાર લિયોનાર્ડો દ વિન્સીએ કહ્યું છે, “આંખની બારીમાંથી આત્મા કુદરતી સૌંદર્યને સૂક્ષ્મપણે નિહાળે છે.” કોને ખબર, પ્રકૃતિના એક નાનાશા દૃશ્યમાં બ્રહ્માંડનાં અદ્‌ભુત ચિત્રો સમાયેલા હોય!

પાનખર એ મારી મનગમતી ઋતુ છે. પાનખરમાં વૃક્ષોનાં પર્ણોમાં ઋતુના ઉજ્જવળ રંગોનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે. ઘટાદાર વૃક્ષોની વનરાજીમાં દૂર સુધી ટહેલવું હોય તો મારે મતે પાનખર એ શ્રેષ્ઠ સમય છે. શહેરના ઘોંઘાટથી દૂર કુદરતના ખોળે એકલો ચાલતો હોઉં ત્યારે મારા અતિપ્રિય જીવનમૂલ્યો વિશે મનમાં સ્પષ્ટતા થતી જાય છે. કામના ભાર નીચે સતત દબાયેલા હોઈએ ત્યારે જીવનના વિશાળ પ્રશ્નોના જવાબ ક્યારેય નહિ મળે એવું લાગે છે, પણ અહીં ચાલતા ચાલતા હું એ પ્રશ્નો વિશે ચિંતન કરી શકું છું, ખળખળ વહેતા પાણીના નાનકડા ઝરણા પાસે ઊભો રહું છું. શેવાળથી ઢંકાયેલા ખડક પર આરામથી બેસું છું વાતાવરણમાં પથરાયેલી સુગંધને શ્વાસમાં ભરું છું. બગીચામાં ટહેલવા નીકળે તેને જ ખરેખર આ અનુભવ થાય.

પછી જ્યારે કુદરતના આ હરિયાળા દ્વીપને છોડીને ઘોંઘાટભરી દુનિયામાં પાછો ફરું છું ત્યારે જાણે નવા અવતારે – વધારે ખુશમિજાજ, તાજગીપૂર્ણ, ચપળ અને સજાગ થઈને પાછો ફર્યો હોઉં એવું લાગે છે. વિશ્વની અનેક મહાન જ્ઞાનપરંપરા ભારપૂર્વક કહે છે કે કુદરતી વાતાવરણમાં સવારે નિયમિતપણે ચાલવા જવું એ એક સ્વાસ્થ્યપ્રદ કસરત છે. એ કસરતથી જીવનને ટકાવી રાખવાની તાકાત મળે છે. સ્વાસ્થ્ય અને જીવન પ્રદાન કરનારી આ કસરત નિયમિત કરવાથી વ્યક્તિને આવકારદાયક પરિણામ અચૂક મળે છે.

૫૪.
એક સારા ગુરુ શોધો

વ્યક્તિગત કે વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રે વિશેષ પ્રભાવશાળી બનવું હોય અને નવાં નવાં શિખરો સર કરવા હોય તો તમને સચોટ માર્ગદર્શન આપી શકે એવા એક ગુરુને શોધી કાઢો. જીવનક્ષેત્રે કે વ્યવસાયક્ષેત્રે સફળતા એટલે છૂટાંછવાયાં 'ટપકાંઓને જોડવાની' પ્રક્રિયા. સફળ લોકો જીવનમાં બમણું કામ કરીને આ વિવિધ છૂટાંછવાયાં ટપકાંઓને જોડે છે અને ઇચ્છિત પરિણામો પ્રાપ્ત કરે છે. આ કામ કરવામાં તેમણે કેવી આદતો, નિયમ અને ટેકનિકનો ઉપયોગ કર્યો હતો તે શોધી કાઢવું તમારે માટે જરૂરી છે. તેમનાં પગલાંને, તેમના જ ક્રમને અનુસરશો તો તમે પણ તેમની જેમ જીવનમાં ઇચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

જીવનમાં માર્ગદર્શક ગુરુ હશે તો એ તમારા જીવનપથને ઉજ્જવળ બનાવશે, કપરા સમયે તમને પ્રોત્સાહન આપશે અને તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ તમે અલ્પ સમયમાં શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકશો. મને મારા અંગત જીવનમાં અનેક ગુરુઓના આશીર્વાદ મળ્યા છે. તેમણે મને પ્રભાવશાળી જીવનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો દર્શાવ્યા છે અને હું દિશાશૂન્ય થઈ જતો ત્યારે તેમણે મને સાચી દિશામાં માર્ગદર્શન આપ્યું છે. જે લોકોનો હું પ્રશંસક હતો અને જેમનો હું ખૂબ આદર કરતો હતો એ તમામને હું અંગ્રેજી ભાષામાં એક જ સચોટ સવાલ પૂછતો, આપ મને કૃપા કરીને મદદ કરશો? અનેકને આ એક જ સવાલ પૂછતાં પૂછતાં મેં મારા વિશિષ્ટ સલાહકારોને શોધી કાઢ્યા હતા. જે જે વ્યક્તિને હું મળ્યો અને તેમને મેં પ્રશ્ન પૂછ્યો તેમાંની એક પણ વ્યક્તિએ મને તેમનાં જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ આપવાનો ઇન્કાર કર્યો નહોતો! એમાંના કેટલાક ગુરુ તો આજે મારા સન્માનનીય મિત્ર બની ગયા છે. આજે હું જે કંઇ છું તે તેમને આભારી છે.

આજે 'જીવનમાર્ગદર્શન' એ 'ઉત્તમ વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક જીવન'ના સંપૂર્ણ કાર્યક્રમનું એક સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ બની ગયું છે. આજે 'જીવનમાર્ગદર્શન'ની ટેકનિકના મહત્ત્વનો જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રે સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. આ ટેકનિકથી જીવનમાં સકારાત્મક અને દીર્ઘકાલીન પરિણામ આવી શકે છે.

થોડા સમય પહેલાં 'જીવનમાર્ગદર્શન'ના એક માસિક કાર્યક્રમમાં એક કાર્યકારી અધિકારી મારી પાસે આવ્યા અને મને કહ્યું, "પ્રેરણાદાયી પુસ્તકોએ મને મારાં સ્વપ્નોની રૂપરેખા ઘડવામાં મદદ કરી છે, પણ તમારા આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવાથી મને મારાં સ્વપ્નોને સાકાર કરવા માટે સચોટ માર્ગદર્શન મળ્યું છે. ઉપરાંત હું જીવનમાં સંતુલન પણ પાછું લાવી શક્યો છું.

૫૫.
નાનું વૅકેશન લો

દર અઠવાડિયે લાંબું વૅકેશન લેવું એ તો શક્ય જ નથી, પણ તમે નાનું વૅકેશન તો જરૂર લઈ શકો. ઑફિસનો દરવાજો બંધ કરો, ટેલિફોનને ‘હોલ્ડ’ પર મૂકો અને આરામથી ખુરસીમાં બેસો. બસ, તમારું નાનું વૅકેશન શરૂ થઈ ગયું સમજો. હવે આંખો બંધ કરીને ઊંડા શ્વાસ લો. પરમ શાંતિની લાગણી મહેસૂસ કરો અને તમે તમારા મનગમતા વૅકેશન સ્થળમાં છો એવી કલ્પના કરવાનું શરૂ કરી દો. વિવિધ રંગો નિહાળો. વિવિધ અવાજ સાંભળો. આ જગ્યામાંથી ઊઠતી લાગણીઓનો અનુભવ કરો. દુનિયામાંથી માનસિક મુક્તિ લઈને આ ખાસ સ્થળમાં આવ્યાની થોડી જ મિનિટોમાં તમે નવયુવાન હો એવી કાયાપલટ થઈ જશે અને ફરીથી બમણા જોશ અને ઉત્સાહ સાથે કામ કરવા સજ્જ થઈ જશો.

હું મારા નાના વૅકેશન પર જાઉં છું ત્યારે હું પહાડ પર ચાલતો હોઉં એવી મારી છબી મારા માનસપટ પર જોઉં છું. એ નયનરમ્ય પ્રાકૃતિક દશ્યમાં ઝાંકળભીનાં ઘાસ પર મારા પગ છે અને બરફાચ્છાદિત પર્વતશિખરોની ભવ્યતાનો હું આસ્વાદ લઈ રહ્યો છું. પૃષ્ઠભૂમિમાં પાણીના ધોધના અવાજને સાંભળું છું અને ચોમેર પથરાયેલાં ફૂલોની મહેકની કલ્પના કરું છું.

મન પાસે કેવી ગજબની સુષુપ્ત તરકીબ છે! વાસ્તવિક વસ્તુ (હકીકત) અને તેનું માનસિક ચિત્ર (કલ્પના) એ બે વચ્ચે અંતર છે એ જાણકારી અર્ધજાગૃત મન આપણને આપી શકતું નથી. તેથી રોજના કામકાજમાંથી અલ્પવિરામ માટે નાનકડું વૅકેશન લો અને માનસિક છબી જોવાની આ સામાન્ય ટેકનિક અજમાવી જુઓ. આ ટેકનિકથી મનમાં એવી લાગણી પેદા થશે કે જાણે તમે સાચે જ વૅકેશનમાં બહારગામ ગયા છો અને ત્યાંના કુદરતી વાતાવરણનો અદ્‌ભુત આનંદ માણી રહ્યા છો.

૫૬.
સ્વયંસેવક બનો

એક જૂની પર્સિયન કહેવતમાં મને ઘણું તથ્ય જણાય છેઃ "મારી પાસે પગરખાં નહોતાં એટલે હું રડવા લાગ્યો. જ્યાં સુધી પગ વિનાના માણસને જોયો નહોતો ત્યાં સુધી હું રડતો જ રહ્યો." આપણે આપણી નાની નાની સમસ્યાઓને કેટલું મોટું રૂપ આપીએ છીએ! આપણી પાસે કેટલી બધી આશીર્વાદરૂપ કહી શકાય એવી વસ્તુઓ છે. તે માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાને બદલે તેને નજરઅંદાજ કરીએ છીએ – મનુષ્યનું આવું વલણ સહજ અને સ્વાભાવિક છે.

કુદરતે તમારા પર અપાર મહેર કરીને અઢળક આપ્યું છે. એ વાતની યાદ તમારી જાતને સતત દેવરાવવી હોય તો એક ઉત્તમ તરકીબ છેઃ 'જે લોકો પાસે તમારા કરતાં ઓછું હોય તેમને મદદ કરવા કે તેમને ઉપયોગી થવા માટે સમયનો ભોગ આપો.'

એક વાર એક બહુ મોટી વીમા કંપનીની સેલ્સટીમ સમક્ષ મેં 'લીડરશીપ' વિષય પર અધ્યક્ષીય પ્રવચન આપ્યું મારું પ્રવચન પૂરું થયું અને એક વ્યક્તિએ મારી પાસે આવીને મને કહ્યું, "હું એક ફર્મનો ટોચનો સફળ નિર્માતા છું. મારી સફળતાની પાછળ મારી એક ટેવ કારણભૂત છેઃ દર અઠવાડિયેં થોડા કલાકનો સમય મારા કરતાં ઓછા સદ્‌ભાગી લોકોની સેવામાં આપું છું. બીજા પાસે શું નથી એ વાતનો જ્યારે હું વિચાર કરું છું ત્યારે મારી પાસે કેટલી બધી અઢળક અને સારી સારી વસ્તુઓ છે તેનો મને ખ્યાલ આવે છે અને મનમાં હું કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવું છું. જેમને મારી ખરેખર જરૂર છે એવા લોકોને મદદ કરું છું અને આ રીતે તેમની પરિસ્થિતિમાં થોડોઘણો સુધારો કરી શકું છું. ફ્રેંચ પદાર્થવિજ્ઞાની આલ્બર્ટ સ્વેઈત્સનું અવલોકન છેઃ "તમારું ભાગ્ય શું છે એ તો હું નથી જાણતો, પણ એક વાત હું જરૂર જાણું છું કે જે વ્યક્તિ લોકોની સેવા કરવાની અનેક રીત શોધવાનો સંનિષ્ઠ પ્રયાસ કરે છે અને આખરે સેવા કરવાની રીત શોધી કાઢે છે એ વ્યક્તિ જીવનમાં જરૂર સુખી થશે." એન્ને મોરો લિન્ડબર્ગે લખ્યું છે, "ઉપકારનો બદલો ક્યારેય વાળી શકાતો નથી, પણ જીવનમાં બીજી કોઈ જગ્યાએ બીજી રીતે તેને ભરપાઈ કરી શકાય છે." સ્વેચ્છાએ સેવા કરવી એટલે લોકોને મદદ કરવાની અને જેમણે આપણને મદદ કરી હોય તેનું ઋણ અદા કરવાની જીવનમાં અદ્‌ભુત તક.

૫૭.
વિયોગના છ અંશને શોધી કાઢો

જ્હોન ગૌરે લિખિત નાટક 'સિક્સ ડિગ્રીઝ ઑફ સેપરેશન' માં ઔઈસા નામનું એક પાત્ર છે. ઔઈસા અને તેની દીકરી ટેસ વચ્ચેની વાતચીતના કેટલાક વિચારો અહીં પ્રસ્તુત કર્યા છે:

> મેં ક્યાંક વાંચ્યું છે કે આ પૃથ્વી પરની દરેક વ્યક્તિને કેવળ છ વ્યક્તિએ વિખૂટી પાડી છે. છ અંશનો વિયોગ. આપણી અને આ પૃથ્વી પરની અન્ય દરેક વ્યક્તિ વચ્ચે. અમેરિકાના પ્રધાનમંત્રી. વેનિસમાં એક માછીમાર. યાદીમાં નામ ભરી દો. મને લાગે છે કે (1) આપણે એકબીજાની ખૂબ નિકટ છીએ. તેથી મનને રાહત રહે છે. (2) આપણે એકબીજાની ખૂબ નજીક છીએ. તેથી આપણે એકબીજાને ચીની પાણીની જેમ ત્રાસરૂપ લાગીએ છીએ. તૂટેલા તારને જોડવા માટે તમારે છ યોગ્ય વ્યક્તિ શોધી કાઢવાની છે. આ એક ગહન વિચાર છે. દરેક વ્યક્તિ એક નૂતન દ્વાર છે. જે બીજી દુનિયામાં ખૂલે છે. છ અંશનો વિયોગ. મારી અને આ પૃથ્વી પરની અન્ય દરેક વ્યક્તિ વચ્ચે, પણ યોગ્ય છ વ્યક્તિ શોધવા માટે.

ઔઈસાની બંને વાત તદ્દન સાચી છે. પહેલી વાત કે 'તમે અને હું આ પૃથ્વી પર રહેતા તમામ લોકોથી છ વ્યક્તિ દ્વારા છૂટા પડી ગયા છીએ.' આ એક ગહન વિચાર છે. બીજું કે 'જે વ્યક્તિને મળવું જરૂરી છે તેની સાથે મેળાપ કરાવી આપે એવી છ વ્યક્તિ શોધી કાઢો.' આ તમારી સમક્ષ બહુ મોટો પડકાર છે.

મેં મારા જીવનમાં 'આદર્શ વ્યક્તિ'ની યાદી બનાવવાનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ કામ કર્યું છે. મૃત્યુ પહેલા જેમને મળવાની મને દિલમાં તમન્ના છે એવા સોએક જેટલાં સ્ત્રીપુરુષોનાં નામોનો આ યાદીમાં મેં સમાવેશ કર્યો છે. આકર્ષણના નિયમ અનુસાર જે વસ્તુ પર આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ તે વસ્તુને આપણે જીવનમાં આકર્ષી શકીએ છીએ. તેથી આ યાદીનો હું એક સાધન તરીકે ઉપયોગ કરું છું. જે લોકોનો હું પ્રશંસક છું તેમની સાથે મારો મેળાપ કરી આપવામા આ યાદી મને ખૂબ કામ આવી છે. એ રીતે વિચારતાં 'વિયોગના છ અંશ'ના ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતે અનેક પ્રસંગે મારી મદદ કરી છે. યાદી તૈયાર કરવાથી મળવા યોગ્ય વ્યક્તિઓને યોગ્ય ક્રમમાં ગોઠવવાનું સરળ થઇ જાય છે અને એ વ્યક્તિને ગમે ત્યાં જોઇએ તો તેને ઓળખી કાઢવામાં પણ સરળતા રહે છે. મારી યાદી બહુ લાંબી છે. તેમાં કેટલીયે નામાંકિત વ્યક્તિઓ, ઉદ્યોગપતિઓ, ધંધાકીય નેતાઓ, વ્યવસાયી વક્તાઓનો સમાવેશ છે. એમની સાથે મારી મુલાકાત ખૂબ જ અચાનક અને આશ્ચર્યજનક કહી શકાય એ રીતે થઈ છે. ઍરપોર્ટ પર જે રસ્તે ચાલતો હોઉં તે જ રસ્તો ઓળંગતાં કે તે જ રસ્તેથી તેમને પસાર થતાં જોઉં છું અથવા હું જે પરિસંવાદમાં વક્તા તરીકે હોઉં ત્યાં એ

પણ બોલવા આવ્યા હોય અથવા જે જગ્યાએ હું જમવા ગયો હોઉં ત્યાં તેઓ પણ જમવા આવ્યા હોય. ખરેખર નવાઇ પામી જવાય એ રીતે મારી તેમની સાથે મુલાકાત થઇ છે. 'આદર્શ નેતાઓ'ની યાદી મેં બનાવી તેને કારણે એ તમામ નામો વિષે હું હંમેશાં સતર્ક રહેતો. તેથી અચાનક મારી આસપાસ ક્યારેય પણ તે નામ પૈકી કોઇ પણ જોવામાં આવે તો તરત જ હું તેમને ઓળખી કાઢતો.

૫૮.
દરરોજ સંગીત સાંભળો

‘જેરી મેગ્યુઆર’ એક અદ્‌ભુત ફિલ્મ હતી. તે ફિલ્મમાં એક ખાંપરાખોડિયા સ્પોર્ટ્સ એજન્ટ ટોમ ક્રૂઈઝનું પાત્ર છે. એક યાદગાર દશ્યમાં ફુટબોલના એક ચુનંદા ખેલાડી પાસે કરારનામા પર સહીસિક્કા કરાવ્યા પછી ભાવવિભોર થઇને ટોમ ક્રૂઈઝ તે ખેલાડીના ઘરેથી બહાર નીકળીને કારમાં બેસે છે. આજે તે પૂરા ખુશમિજાજમાં છે. તે કારના રેડિયોમાં પોતાનું મનગમતું ગીત સાંભળવા અધીરો થઈ ગયો છે. રેડિયો પર મોટા અવાજે એ ગીત મૂકી તેની સાથે નસો અને ફેફસાં ફૂલી જાય એટલું મોટેમોટેથી ગાવાની તેને લગની લાગી છે. રેડિયોનું બટન દબાવી એક સ્ટેશનથી બીજા સ્ટેશન પર પેલું ગીત શોધી રહ્યો છે. આખરે તેને ટોમ પેટ્રીનું લોકપ્રિય ગીત ‘ફ્રી ફોલિંગ’ મળી જાય છેં અને તે ખુશખુશાલ થઈ જાય છે. દિલ ખોલીને, મન મૂકીને, મોટે મોટે અવાજે તે રેડિયોના ગીત સાથે ગાવાનું શરૂ કરે છેં.

યોગ્ય સમયે યોગ્ય ગીત સાંભળ્યું હોય એ દિવસ તમને યાદ છે? જેરી મેગ્યુઆરની જેમ શરમ મૂકીને કોઈની પરવા કર્યા વિના મોટેમોટેથી ગીત ગાતાંગાતાં નાચ્યા છો? તે ક્ષણે તમે કેટલા ખુશખુશાલ, જોશ અને ઉમંગથી ભરપૂર હતા? કારણ કે થોડા સૂરોને સૂરિસા ક્રમમાં પરોવેલી ગીતમાળા તમે સાંભળતા હતા. સંગીત પણ તમારા માટે આ જ કામ કરે છે. સંગીત તમારો મૂડ બદલી નાખે છે; તમારા ચહેરા પર ફરી સ્મિત ફરકાવે છે અને જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરે છે.

‘દરરોજ થોડી વાર પ્રેરણાદાયી સંગીત સાંભળો’ – મારી આ વાતને ગંભીરતાથી લો અને તમારા મનગમતાં ગીતોનો સંગ્રહ તૈયાર કરો. દરરોજ થોડી વાર દિલખુશ કરી દે એવું સંગીત સાંભળો.

ક્યારેક મને મૂડ આવે ત્યારે મનને ટાઢક કરે એવું શાસ્ત્રીય સંગીત પર આધારિત શાંત ગીત અથવા હળવું જાઝ સંગીત હું સાંભળું છું. નવું પુસ્તક લખું ત્યારે જોહાન્ન પેચેલ્બેલનું ‘કેનન ઈન ડી’ અથવા જાઝ સંગીતના દંતકથારૂપ ગણાતા ચેર બેકરનાં ‘રાઉન્ડ મિડનાઈટ’ ગીતો સાંભળું છું. મારા પરિસંવાદોમાં જેમણે ભાગ લીધો હશે તેમને તો ખ્યાલ હશે જ કે વક્તવ્ય આપવા હું મંચ પર આવું તે પહેલાં સભાગૃહમાં સંગીત વાગતું હોય છે. પ્રવાસમાં મારી સાથે હું હંમેશાં વૉકમેન રાખું છું. વિમાનમાં પણ હું ‘બ્રેવહાર્ટ’ અને ‘એવરેસ્ટ’ જેવાં ચલચિત્રોનું પ્રેરણાદાયક સંગીત સાંભળું છું મૂડને ઠીક રાખવા અને કપરા સંજોગોમાં ટકી રહેવા માટે દરરોજ થોડો સમય સંગીત સાંભળવું જોઇએ. આ એક સાવ સરળ પણ અનોખી ટેકનિક છે.

૫૯.
વસિયતનામું લખો

કોઈએ મને એકવાર કહ્યું હતું કે મનુષ્ય તેની જિંદગીના પહેલાં પચાસ વર્ષ કાબેલિયત પુરવાર કરવામાં વીતાવે છે; જિંદગીનાં પાછલાં પચાસ વર્ષ પોતાનો વારસો નિર્માણ કરવામાં પસાર કરે છે. આ વાત કેટલે અંશે સાચી? મોટા ભાગના લોકો જિંદગીના પૂર્વાર્ધમાં સિદ્ધિ મેળવવા માટે સંઘર્ષ અને માનપ્રતિષ્ઠા મેળવવા માટે મથામણ કરતા હોય છે, પણ એકવાર આપણેને એ અધિકાર પ્રતિષ્ઠારૂપે કે ભૌતિક સંપત્તિરૂપે કાયદેસર રીતે મળી જાય પછી તરત જ આપણને અહેસાસ થવા લાગે છે કે જિંદગીમાં હજી કંઈક ખૂટે છે અને પછી આપણે શેષ જિંદગીમાં વસિયત નિર્માણ કરવાનું કામ જે શરૂઆતમાં કરવું જોઈતું હતું એ કામ હાથ ધરીએ છીએ.

એકવાર મારા પિતાએ મને પત્ર દ્વારા એક કવિતા મોકલી. એ સંસ્કૃતમાંથી અનુવાદિત કવિતા હતી. એ કવિતા લખીને તેમણે ફ્રીજના બારણા પર ચીપકાવી હતી: “વસંત અતીત છે. ઉનાળો પૂરો થઈ ગયો છે અને હાલ શિયાળાની મોસમ છે. હાર્મોનિયમના તાર પર સંગીતના સૂર છેડવામાં જ સમય કાઢી નાખ્યો અને ગીત ગવાયા વગર એમને એમ રહી ગયું.” (ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળની વાતોમાં સમય બરબાદ થઈ ગયો અને વર્તમાનનો આનંદ પણ માણી શક્યા નહિ.)

આ કાવ્યપંક્તિઓમાં કવિ જીવન અર્ધું જ જીવ્યાનો ભારોભાર અફસોસ વ્યક્ત કરે છે. જીવનનું ગીત ગાવા તે નિર્માયો હતો, પણ તે ગાવાને બદલે સૂરને સજવામાં અને સારા સૂરની પ્રતીક્ષામાં જ દિવસો વીતાવી દીધા અને એ સમય તો જીવનમાં ક્યારેય આવ્યો નહિ.

તેથી તને કહું છું કે વસિયત નિર્માણ કરવાની શરૂઆત કરવી હોય તો શ્રેષ્ઠ સમય છે વર્તમાન, નહિ કે ભવિષ્ય. આજથી દસ વર્ષ બાદ જ્યારે મને વધારે ફુરસદનો સમય મળશે ત્યારે એ કામ હું કરીશ એવા વિચારમાં ન રહેતો.” આપણે બંને જાણીએ છીએ કે એ સમય ક્યારેય નહિ આવે. જીવનમાં તમે શું નિર્માણ કરવા માગો છો તેના પર ચિંતન કરો. મૃત્યુ બાદ તમારી પાછળ આ દુનિયામાં કઇ વસિયત તમે મૂકી જવાના છો એ સૌથી વધારે મહત્ત્વનું છે. માટે તેના પર વિચાર કરો. કામની શરૂઆત કરવામાં મહાનતા રહેલી છે; કામ પૂરૂં કરવામાં નથી. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે કામ શરૂ કરી દો, ભલે ને એ કામ તમે ન પૂરું કરી શકો કે તમારા દ્વારા પૂરું ન થાય.

મેં પણ મારું વસિયતનામું લખી રાખ્યું છે જેથી હું મારા પોતાના જીવનની વસિયતને સ્પષ્ટપણે જોઈ શકું છું. ઘણા કોર્પોરેટ અમલદારો જેમની સાથે હું કામ કરું છું તેઓ પણ ‘વ્યક્તિગત મિશનનું એક નિવેદનપત્ર’ પોતાની સાથે હંમેશાં રાખે છે. જોકે ‘અંગત વસિયતનામું’ લખવાના વિચારને બહુ જૂજ લોકો મહત્ત્વ આપે છે. અમલદારોના નિવેદનપત્રમાં જે સ્વપ્નનોને તેઓ પોતાની હયાતીમાં સાકાર કરવા માગે છે તેની રૂપરેખા

આપેલી હોય છે, જ્યારે અંગત વસિયતનામામાં પોતાના મૃત્યુ પછી તેઓ જગતમાં શું છોડી જવા માગે છે તે દર્શાવેલું હોય છે. આ દષ્ટિએ અમલદારોના 'વ્યક્તિગત મિશનનું નિવેદનપત્ર' અને 'અંગત વસિયતનામું' – આ બંને વચ્ચે ફરક છે. આ બાબત અંગે અત્યારથી વિચાર કરશો તો જીવનનો અંત આવશે ત્યારે આટલું કામ કરવું જોઈતું હતું, પણ બાકી રહી ગયું એવો અફસોસ તમારે ક્યારેય નહિ કરવો પડે, તમારે દુઃખી કે નિરાશ નહિ થવું પડે.

૬૦.
ત્રણ સારા મિત્રો રીખો

ગાઢ મૈત્રી કેળવવાથી જીવનમાં વધારે સુખ અને આનંદ મળે છે એ વાત તદ્દન સાચી છે. તાજેતરમાં એક અભ્યાસમાં જણાવ્યું છે કે જે લોકો પાસે બહોળું મિત્રવર્તુળ અને વિશાળ પરિવાર હોય છે તે લોકો લાંબું જીવે છે, વધારે હસમુખ હોય છે, વધારે આનંદમાં રહે છે અને બહુ ચિંતા કરતા નથી. જોકે દરેક સારી વસ્તુની જેમ મિત્રતા પણ સમય, શક્તિ અને પ્રતિબદ્ધતા માગી લે છે, તેમ છતાં બહુ જ થોડી વસ્તુ સારાં પરિણામ આપે છે અને મૈત્રી તેમાંની એક છે. સદીઓ પૂર્વે એક ફિલસૂફે લખ્યું હતું, “મૈત્રી કરતાં વધારે કિંમતી વસ્તુ વિશ્વમાં બીજી કોઈ નથી. જીવનમાંથી મૈત્રીને જાકારો આપવો એ પૃથ્વી પરથી સૂર્યને ખસેડવા બરાબર છે, કારણ કે સૂર્યની જેમ મૈત્રી પણ કુદરતની સૌથી સુંદર અને આહ્‌લાદક દેન છે.

મારા પિતા મને ઘણીવાર કહેતા કે જે વ્યક્તિ પાસે ત્રણેક જેટલા ગાઢ મિત્રો હોય એ જ સાચા અર્થમાં શ્રીમંત છે. તેમની આ સલાહ હું જીવનમાં ક્યારેય ભૂલ્યો નથી. તમે પણ આ સલાહને હૃદયમાં ધારો તે માટે હું તમને પ્રેરણા આપું છું. ગાઢ મૈત્રી બાંધવી હોય તો સુખસગવડના દાયરામાંથી બહાર આવવાની મનથી તૈયારી રાખવી પડે, અજાણી વ્યક્તિ સાથે સંકોચ છોડીને વાત કરવી પડે અને ઉષ્મા દર્શાવવા મનથી તૈયાર રહેવું પડે. મૈત્રીનાં બીજ રોપો. સારા મિત્રરૂપી ફળદ્રૂપ ફસલનો ફાયદો જરૂર મળશે. કોકટેલ પાર્ટીમાં ગયા હો અને એ પાર્ટીમાં અજાણી વ્યક્તિને મળવાની જો તમને ઈચ્છા થાય તો સંકોચ ન રાખશો. હિંમત કરીને તેની પાસે જાઓ અને સામેથી તમારી ઓળખાણ આપો. મનુષ્ય માત્ર લાગણીભૂખ્યો હોય છે. તમે મૈત્રીની પહેલ કરી તેનાથી મોટેભાગે તે ખુશ થઈ જશે. કદાચ એ તમને સામો પ્રતિભાવ ન આપે તો તેથી શું થઈ ગયું? તમારી ઉપેક્ષા કરી કે તમને નાપસંદ કર્યા એવું ન સમજશો. હકીકતમાં ખોટ તેને ગઈ છે. તેની પાસેથી નમ્રતાપૂર્વક ખસીને બાજુની વ્યક્તિ પાસે જાઓ. કદાચ તમારી મૈત્રીનો લાભ તે વ્યક્તિને મળે!

થોડા વખત પહેલાં મારી માતા ખરીદી કરવા માટે કારમાં જઈ રહ્યાં હતાં. અર્ધે રસ્તે ટાયરમાં પંક્ચર પડ્યું. હવે શું કરવું? એવામાં તેમની નજર એક અજાણી સ્ત્રી પર પડી. એ સ્ત્રી તેના ઘરના આંગણાના બગીચાને પાણી પાઈ રહી હતી. હિંમત કરીને મારી માએ એ સ્ત્રીને પૂછ્યું, ‘નજીકના પેટ્રોલપંપ પર ટાયર સરખુ કરાવીને લાવું ત્યાં સુધી મારી કાર તમારા ડ્રાઈવ-વેમાં પાર્ક કરું તો તમને વાંધો છે?’ પેલી સ્ત્રીએ કહ્યું, ‘ના, મને કોઈ વાંધો નથી.’ કાર પાર્ક કરીને મારી મા ત્યાંથી નીકળ્યાં અને થોડી વારમાં ટાયર રીપેર કરાવીને પાછા ફર્યાં. પેલી સ્ત્રીના ઘરના મુખ્ય દરવાજે જઈ તેમણે તેનો હૃદયપૂર્વક આભાર માન્યો. પેલી સ્ત્રીએ મારી માને ઘરમાં આવવા કહ્યું. એટલું જ નહિ પણ ‘ચા-નાસ્તો’ પણ ધર્યા. ચા પીતાં પીતાં બંને જણાં એક કલાક વાતોએ વળગ્યાં. વાતવાતમાં ખબર પડી કે બંને એક જ ગામમાં મોટા થયાં હતાં. એક જ શાળામાં ભણવા જતાં હતાં. અને કેટલાય

લોકોને બંને ઓળખતાં હતાં. પછી તો બંને વચ્ચે ખૂબ સારી મૈત્રી બંધાઈ ગઇ, પણ તેનું કારણ એ કે એક અજાણી સ્ત્રીને મિત્ર બનાવવા માટે મારી માતાએ હિંમતપૂર્વક પહેલ કરી હતી.

૬૧.
"ધ આર્ટિસ્ટ'સ વે" આ પુસ્તક વાંચો

તમે જાણો છો કે આપણે સહુ કલાકાર છીએ? વર્ષો પહેલાં જ્યારે મારા એક પ્રિય બુકસ્ટોરની અભરાઈ પર મેં 'ધ આર્ટીસ્ટ'સ વે' પુસ્તક પહેલી વાર જોયું ત્યારે હું વકીલાત કરતો હતો. તે વખતે પુસ્તકના નામ પરથી મને લાગ્યું કે એ પુસ્તક તો કેવળ સર્જકો અને કલાકારો માટે છે અને હું ક્યાં કલાકાર છું? તેથી આ પુસ્તક મારા કામનું નથી. સમય જતાં મને સમજાયું કે દરેક વ્યક્તિમાં ઊંડેઊંડે સર્જનશક્તિનો અખૂટ ઝરો પડેલો છે. આપણે ભલેને વકીલ, શિક્ષક, અમલદાર, કવિ કે સંગીતકાર હોઈએ તેથી શું? દરેક વ્યક્તિને પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં એ સર્જનશક્તિનો પોતપોતાની રીતે ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી જ હોય છે. એ દષ્ટિએ "દરેક વ્યક્તિ સર્જક છે." સર્જનશક્તિની આ નવી પરિભાષાની મને જાણ થઇ ત્યારે 'એક વ્યક્તિ તરીકે હું પણ સર્જક છું' એ જાગૃતિ મારામાં આવી. ત્યાર પછી તો મેં 'સર્જનશક્તિ' વિષયક વિવિધ પરિસંવાદોમાં ભાગ લેવાનું શરૂ કર્યું. એ વિષયને લગતાં અનેક પુસ્તકો વાંચ્યાં. મારે મારી વ્યક્તિગત, વ્યાવસાયિક અને આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીને સુધારવી હતી. તેથી એ કુદરતી સર્જનશક્તિને અભિવ્યક્ત કરવા માટેની જુદી જુદી અનેક રીતો શોધી કાઢવાની દિશામાં મેં પ્રયાસ કર્યા અને એ ખોજના ફળરૂપે મને પ્રથમ પુસ્તક લખવાની પ્રેરણા થઇ.

'ધ આર્ટીસ્ટ'સ વે' પુસ્તક તમે પણ જરૂર વાંચજો. એ પુસ્તકના લેખક જુલિયા કેમેરોનેએ તેમાં કેટલીક મનનીય વૈચારિક કવાયતોનું સૂચન કર્યું છે. આત્માના બંધ દ્વારને ખોલી સર્જક આત્મખોજના ઉર્ધ્વગામી માર્ગને પ્રજ્વલિત કરે છે અને જીવનના એકે એક દિવસને સુખપૂર્ણ અને સંતોષપૂર્ણ બનાવે છે.

૬૨.
ધ્યાન કરતાં શીખો

ફ્રેંચ ગણિતજ્ઞ બ્લેઈઝ પાસ્કલે લખ્યું છે, “મનુષ્ય શાંતિથી એક રૂમમાં થોડીવાર પણ એકલો બેસી શકતો નથી તેને કારણે તેના જીવનમાં દુઃખો આવે છે.” જિંદગીને સતત ઘોંઘાટ અને પ્રવૃત્તિમય રાખવામાં આપણે સૌ માહેર થઈ ગયા છીએ. સવારે રેડિયોના અવાજથી ઊઠીએ છીએ, ઑફિસે જવા માટે તૈયાર થતા હોઈએ ત્યારે ટીવી પર સમાચાર ચાલુ હોય છે અને કાર ચલાવીને ઑફિસે જઈએ ત્યારે કારના રેડિયો પર ટ્રાફિકના છેલ્લામાં છેલ્લા અહેવાલ સાંભળીએ છીએ. ત્યારપછી ઑફિસમાં આઠ કલાક સતત કામની ધમાલમાં ગાળીએ છીએ. ઑફિસેથી ઘરે પાછા ફરીએ ત્યારે પણ ટેલિફોનની ઘંટડીના રણકાર, કમ્પ્યૂટરના અવાજ અને ટીવી પર સંગીતના ઘોંઘાટની વચ્ચે જ કામકાજ કરીએ છીએ.. પાસ્કલની વાત બિલકુલ સાચી છે. દરરોજ થોડો સમય મૌન રહેવું એ આજના ઘોંઘાટીયા જીવનમાં બહુ જરૂરી છે. એ હકીકતને નજરઅંદાજ કરીને જીવનમાં મોટાભાગનાં દુઃખોને આપણે જાતે જ નોતરીએ છીએ.

ચિત્તને એકાગ્ર કરવાની જો આપણામાં ક્ષમતા નહિ હોય તો જીવનમાં સફળતા કે સિદ્ધિ શક્ય નથી. મનને એકાગ્ર કરી એક પ્રવૃત્તિ પર થોડો વખત સ્થિર નહિ કરો તો જીવનમાં કોઈ પણ ધ્યેય ક્યારેય પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. સ્વપ્નનું નિર્માણ ક્યારેય નહિ કરી શકો અને જીવનની પ્રક્રિયાનો આનંદ નહિ માણી શકો. મનને વશમાં નહિ રાખો તો તુચ્છ વિચારો અને વ્યર્થ ચિંતા તમને સતત પરેશાન કરતા જ રહેશે અને મહત્ત્વપૂર્ણ કામમાં એકાગ્ર થવાની ક્ષમતા તમારામાં ક્યારેય નહિ આવે. મનને એકાગ્ર કરતાં શીખો. એકાગ્રતા વિના મન તમારો ગુલામ થવાને બદલે તમારો માલિક થઈ બેસશે.

જે દિવસથી હું ધ્યાન કરતાં શીખ્યો છું તે દિવસથી મારું અંગત જીવન તદ્દન બદલાઈ ગયું છે. ધ્યાન એ આધુનિક યુગની કોઇ નવી સાધના નથી કે નથી એ કેવળ ઊંચે પહાડ પર ધ્યાનસ્થ યોગીઓ પૂરતી મર્યાદિત સાધના. એ છે વિશ્વના દિગ્ગજ વિદ્વત્જનોએ મન પર સંપૂર્ણ સંયમ કેળવવા (મનોનિગ્રહ) માટે વિકસાવેલી યુગો પુરાણી એક ટેકનિક. મન પર સંયમ કેળવશો તો મનની અંદર સુષુપ્તપણે રહેલી અખૂટ શક્તિનો આવિર્ભાવ કરી તેનો સારા કામ કે ઉમદા પ્રવૃત્તિં માટે તમે ઉપયોગ કરી શકશો. ધ્યાન એક ઉત્તમ સાધના છે. ધ્યાનની સાધના કરવાથી મન પર સંયમ કેળવી શકાય છે અને મન જે રીતે અને જે કામ માટે નિર્માયું છે તે માટેની તેને તાલીમ આપી શકાય છે. આ સિવાય ધ્યાનના બીજા પણ અનેક લાભ છેઃ

દરરોજ સવારે 20 મિનિટ ધ્યાન કરવાથી શાંતિ અને સ્વસ્થતાનો જે અનુભવ થાય છે તે આખો દિવસ ટકી રહે છે. મનમાં શાંતિ અને સ્વસ્થતા હોય તો સંબંધોમાં ધીરજ અને મીઠાશ રહે, ઑફિસનું કામ ધ્યાન અને લગનથી કરી શકાય અને એકલા હોઈએ ત્યારે પણ આનંદમાં રહી શકાય. ધ્યાનની ટેવ પાડશો તો તમે વધારે સારાં માતા-પિતા,

જીવનસાથી, ધંધાદારી વ્યક્તિ અને મિત્ર બની શકશો. મનને વશ કરવા માટે આ પાંચ હજાર વર્ષ પુરાણી સાધના અદ્‌ભુત છે. આવી અદ્‌ભુત સાધનાની શક્તિનો તાગ ન કાઢવો એ કેવું કહેવાય? શું એ મનુષ્યને શોભે?

૬૩.
દરરોજ તમારી અંતિમ ક્રિયા કરો

‘ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી’ પુસ્તકના લેખન માટે હું સંશોધન કરતો હતો ત્યારે ભારતના એક મહારાજાની વાર્તા મારા વાંચવામાં આવી. દરરોજ સવારે અચૂક એક વિધિ કરવાનો તેમનો નિત્યક્રમ હતો. એ વિધિ આપણને એકદમ વિચિત્ર લાગે તેવી છે, પણ દરરોજ સવારે ઊઠીને સૌથી પહેલાં ફૂલો અને સંગીતના સાજ સાથે રાજા પોતે પોતાની અંતિમક્રિયાની વિધિ પાર પાડતા. આ ક્રિયામાં સંપૂર્ણપણે નિમગ્ન થઇને વિધિસર તેઓ આ મંત્રોચ્ચાર કરતા, ‘હું જિંદગી પૂર્ણરૂપે જીવ્યો છું. હું જિંદગી પૂર્ણરૂપે જીવ્યો છું. હું જિંદગી પૂર્ણરૂપે જીવ્યો છું.’

સાચું કહું તો આવી વાર્તા મેં મારી જિંદગીમાં પહેલી વાર વાંચી અને વાંચીને હું આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયો. જીવતે જીવ પોતાની મરણક્રિયા કરવાની પાછળ એ વ્યક્તિનો શું ઉદ્દેશ હોઇ શકે? મને તો કાંઇ સમજાયું નહિ. તેથી માગંદર્શન માટે મેં મારા પિતાને પૂછયું. મારા પિતાનો આ ઉત્તર હતોઃ રાજા દરરોજ પોતાના મનમાં મૃત્યુનું અનુસંધાન રાખતો હતો, જેથી જિંદગીનો દરેક દિવસ તેની જિંદગીનો આખરી દિવસ છે એમ સમજીને તેને પૂર્ણપણે જીવી શકે.

આમ અંતિમક્રિયાની આ વિધિમાં એક બહુ મોટો ગૂઢાર્થ સમાયેલો છે. એ વિધિ મનુષ્યને સતત યાદ અપાવે છે કે સમય આપણા હાથમાંથી રેતીના કણની જેમ સરકતો જાય છે. તેથી ઉત્તમ જીવન જીવવા માટેનો સમય આવતી કાલ (ભવિષ્ય) નહિ, પણ આજ (વર્તમાન) છે. પોતાના જ મૃત્યુનું, દેહની ક્ષણભંગુરતાનું અને જીવનની નશ્વરતાનું સતત અનુસંધાન એ જ્ઞાનનું ઉદ્દગમ છે. પ્લેટો મરણપથારીએ હતા ત્યારે એક મિત્રે તેમને વિનંતી કરી, “આપના મહાન ગ્રંથ ‘ધ ડાયલોગ્ઝ’નો મને સંક્ષિપ્તમાં સારાંશ કહેશો?” ઊંડો વિચાર કરીને પ્લેટાએ માત્ર બે શબ્દોમાં જવાબ આપ્યોઃ “મરવાની પ્રેક્ટિસ કરો.” પ્રાચીન ચિંતકોની વાતની પ્લેટોએ જરા જુદી રીતે રજૂઆત કરી છેઃ

જેમ ઘરડાપામાં મૃત્યુ નજર સામે સતત તરવરે છે તેમ જુવાનીમાં પણ સતત આંખ સામે મૃત્યુ તરવરવું જોઈએ. જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ જીવનનો આખરી દિવસ છે અને જીવનની લીલા સંકેલાઈ જવાની છે એમ સમજીને દરેક દિવસનું યોગ્ય રીતે નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. જીવતાં મરણક્રિયાની અંતિમ વિધિ કરવાથી મનમાં આ એક વાતનું અનુસંધાન રહે છે કે સમય એક અણમોલ વસ્તુ છે. તેનું યોગ્ય જતન કરો. સંતોષ, સફળ, સમૃદ્ધ અને સમજદારીપૂર્વક જીવન જીવવા માટે શ્રેષ્ઠ સમય છેઃ “વર્તમાન.”

૬૪.
ફરિયાદ કરવાનું છોડો અને જીવવાનું શરૂ કરો

મારી પાસે મારા માટે સમય ક્યાં છે? આવી બધી ફરિયાદો કરવાનું બંધ કરો અને એક કલાક વહેલા ઊઠો. તમારી પાસે આ વિકલ્પ છે તો પછી તેનો ઉપયોગ શા માટે ન કરવો? મારી પાસે બધું છે તેમ છતાં હું એ વિકલ્પનો ઉપયોગ કરી શકું એમ નથી એવી ફરિયાદ કરવાનું છોડી દો, કારણ કે તમારી ફરિયાદમાં વજૂદ નથી. રાત્રે સાત કલાક સૂઓ અને દિવસના આઠ કલાક કામ કરો તોપણ તમારી પાસે અઠવાડિયાના 63 કલાકથી પણ વધારે સમય બચે છે. એનો અર્થ એ થયો કે જીવનની પ્રવૃત્તિ કરવા માટે તમારી પાસે દર મહિને 252 કલાક અને દર વર્ષે 3024 કલાક છે. આ સમય દરમિયાન તમે ધારો તે કામ અવશ્ય કરી શકો. વિશ્વના ઇતિહાસમાં આપણી હયાતી કે મોજૂદગી હોવી તેના કરતાં બીજો ક્યો સમય વધુ રોમાંચક હોઈ શકે? જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ તમારી પાસે અનેક તક લઈને આવે છે અને એ તકને ઝડપી લેવા માટે તમારી પાસે પસંદગીનો વિકલ્પ છે.

જો તમને એમ લાગતું હોય કે તમને જીવનમાં જોઇએ એટલાં સફળતા, સુખ, સમૃદ્ધિ અને શાંતિ મળ્યાં નથી તો તે માટે તમારાં માતાપિતાને, અર્થવ્યવસ્થાને, તમારા બોસને દોષ દેવાનું કે તેમનો વાંક કાઢવાનું બંધ કરો અને તમારી એ પરિસ્થિતિની સંપૂર્ણ જવાબદારી તમારા માથે લો – આ છે જીવનને જોવાનો નવો દષ્ટિકોણ અને સારું જીવન જીવવાની શુભ શરૂઆત કરવા માટેનું પહેલું પગલું. જ્યોર્જ બર્નાડ શૉએ કહ્યું છે, “આ જગતમાં જે લોકો જાગે છે, ઊઠે છે અને સંજોગોને શોધે છે અને જો સંજોગો ન મળે તો પોતે સાનુકૂળ સંજોગોને ઘડે છે એ લોકો જગતમાં આગળ વધે છે, સિદ્ધિ મેળવે છે અને સફળ થાય છે.”

ક્યા વિચારોને મનમાં દાખલ થવા દેવા, દિવસ દરમિયાન કેવું માનસિક વલણ રાખવું અને દિવસની એક એક પળનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે વિશે પસંદગી સમજદારીપૂર્વક કરો. ફરિયાદ કરવાનું છોડો અને જીવન જીવવાનું શરૂ કરો. કવિ રૂડયાર્ડ કિપ્લીંગના શબ્દોને યાદ કરીએ: “અક્ષમ્ય મિનિટને તમે 60 સેકન્ડ જેટલા સમયના અંતરની દોડથી ભરપાઇ કરી દેશો તો આ પૃથ્વી અને પૃથ્વીની અંદરની દરેક વસ્તુ તમારી છે.”

૬૫.
તમારા કામનું મૂલ્ય વધારો

વર્તમાન યુગમાં તમે નવી અર્થવ્યવસ્થામાં નોકરીધંધો કરો છો. આજની આ નવી અર્થવ્યવસ્થામાં તમે કેટલું સખત કામ કરો છો તેના આધારે નહિ, પણ તમારા કામથી આસપાસના વિશ્વમાં કેટલો મૂલ્યવધારો થાય છે તેના આધારે તમને તમારા કામનું વળતર (પગાર) મળે છે એ વિશે વિચાર કરો. જો હાલ તમને એક કલાકના 20 ડૉલર પગાર મળતો હોય તો 60 મિનિટ તમે ટેબલ પર હાજર છો તે માટે નહિ, પણ એ 60 મિનિટ દરમિયાન તમે 20 ડૉલર જેટલો મૂલ્યમાં દેખીતો વધારો કર્યો છે તે માટે મળે છે. તેથી તમને નોકરીમાં આર્થિક વળતર (પગાર) મળે છે તેનો નિર્ણય તમે લાંબો સમય કામ કરો છો તેના આધારે નહિ, પણ તમે તમારા કામથી મૂલ્યમાં કેટલો ઉમેરો કરો છો તેના આધારે કરવામાં આવે છે.

વિચાર કરો કે મૅકડોનાલ્ડમાં કામ કરતાં કામદાર કરતાં બ્રેઈન સર્જનને અનેકગણો વધારે પગાર મળે છે તેનું કારણ શું હોઇ શકે? શું બ્રેઇન સર્જન એક સારો માણસ છે તેથી? જરૂરી નથી. શું બ્રેઇન સર્જન વધારે મહેનત કરે છે તેથી? કદાચ નહિ. શું બ્રેઇન સર્જન વધારે સ્માર્ટ છે તેથી? કોને ખબર? પણ એક વાત ચોક્કસઃ બ્રેઈન સર્જન પાસે મૅકડોનાલ્ડમાં કામ કરનાર કામદાર કરતાં બહોળું વિશિષ્ટ જ્ઞાન – હુન્નર અને એક ચોક્કસ ટેકનોલોજી છે. જે કામ બ્રેઈન સર્જન કરી શકે એ કામ બહુ જ થોડા લોકો કરી શકે છે અને તેથી આર્થિક બજારમાં બ્રેઈન સર્જનની ગણતરી એક અમૂલ્ય વ્યક્તિ તરીકે થાય છે અને તેથી તેમને મૅકડોનાલ્ડમાં બર્ગર વેચનાર કામદાર કરતાં દસ ગણો વધારે પગાર મળે છે. આજે વિશ્વમાં પૈસો એ મૂલ્યવૃદ્ધિમાં વ્યક્તિના યોગદાનનું પ્રતીક બની ગયો છે.

નોકરીમાં વધારે પગારની અપેક્ષા હોય તેણે વધારે મૂલ્ય ઉપાર્જન કરવું પડે છે, પણ વિશેષ મૂલ્યનું ઉપાર્જન કરવા માટે સૌથી પહેલાં વ્યક્તિએ સ્વયં વિશેષ મૂલ્યવાન બનવું પડે. બીજા કોઈ પાસે ન હોય એવી અનોખી આવડત કે કૌશલ પ્રાપ્ત કરવું પડે. સામાન્ય લોકો ન વાંચતાં હોય તેવાં અનન્ય પુસ્તકો વાંચવા પડે. બીજા લોકો વિચારતા ન હોય એવા વિશિષ્ટ વિચાર કરવા પડે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તોઃ જિંદગીમાં યથાવત્ રહેવાથી ઇચ્છિત વસ્તુ ક્યાંથી પ્રાપ્ત થઇ શકે? જીવન પાસેથી કંઈક વધારે મેળવવાની અપેક્ષા હોય તો તમારે પણ જીવનમાં કંઈક વિશેષ બનવાની જરૂર છે.

૬૬.
સારાં માવતર બનો

આપણાં સંતાનો આપણી ભાવિ પેઢી છે. જે રીતે બાળકોનો ઉછેર કરશો એવી ભાવિ પેઢી તૈયાર થશે. આપણા સમાજમાં બાળઉછેરની લલિતકલાની ઔપચારિક તાલીમ બહુ ઓછા લોકો લે છે. આપણાં માબાપે જે રીતે આપણને ઉછેર્યા અને આપણી સાથે વ્યવહાર કર્યો તે જ રીતે આપણે પણ આપણાં બાળકોને ઉછેરીએ છીએ અને તેમની સાથે તેવો જ વ્યવહાર કરીએ છીએ. આ સિવાય બીજી કોઈ રીત આપણે જાણતા જ નથી.

માવતર થવું એ જીવનનો એક અપૂર્વ લહાવો અને અદ્‌ભુત આનંદ છે, ઉપરાંત એ બહુ મોટી જવાબદારી પણ છે. મારાં બે બાળકો માટે હું જે કંઈ કરું તેમાં કેવળ મારી સ્વેચ્છા પૂરતી નથી. ઉત્તમ માવતર બનવાની કળા અને આવડત કેળવવાં પણ એટલાં જ જરૂરી છે. આપણે જે રીતે બાળકોનો ઉછેર કરીએ છીએ એ જ સાચી રીત છે એવું માનીને શું આપણે એવી અપેક્ષા રાખી શકીએ કે મોટા થઇને આપણાં બાળકો બુદ્ધિશાળી અને હોશિયાર થશે અને આપણી સારસંભાળ લેશે?

આપણે આપણી બાળઉછેરની ક્ષમતાને સુધારવા માટે પહેલ કરવી જોઈએ; જેમકે પરિસંવાદોમાં ભાગ લેવો, સારાં પુસ્તકોનું વાંચન કરવું, આ ક્ષેત્રના અગ્રેસર ચિંતકોની ઑડિયો કેસેટ્સ સાંભળવી વગેરે. આપણા પરિવારમાં બરાબર બંધબેસે એવી વ્યૂહરચના શોધી કાઢવા માટે આજ સુધી જીવનની પ્રયોગશાળામાં જે જે અનુભવો મેળવ્યા અને વિચારો શીખ્યા હોઈએ તેને હિંમતપૂર્વક સતત સુધારવાનો પ્રયાસ કરતા રહેવું જોઇએ.

હું જાણું છું કે તમે ખૂબ વ્યસ્ત છો; ઓછા સમયમાં તમારે અનેક કામ કરવાનાં હોય છે, પણ એક વાત હંમેશાં યાદ રાખજો કે તમારાં સંતાનોના બાળપણનાં વર્ષો અદ્‌ભુત હોય છે અને એ ફરી ક્યારેય પાછાં નહિ આવે. તેથી સારાં માવતર બનવા માટે તમે જો થોડો સમયનો ભોગ નહિ આપ્યો હોય તો જીવનના એ કીમતી સમયને ગુમાવ્યાનો તમને ભવિષ્યમાં ભારોભાર રંજ રહેશે.

ટોરંટોના એક પરિસંવાદમાં ભાગ લેનાર એક પિતાએ મને કહ્યું, "મારો દીકરો નાનો હતો ત્યારે મારી સાથે ઘોડો-ઘોડો રમવાની હંમેશાં જીદ કરતો. મને ખબર હતી કે આ તેની અતિ પ્રિય રમત છે અને તેમાં તેને બહુ મજા આવે છે, પણ હું મારાં કામ – અહેવાલો વાંચવા, મિટીંગોમાં જવું, ટેલિફોન કરવા વગેરે – માં એટલો બધો ડૂબેલો રહેતો કે તેની સાથે આ નિર્દોષ રમત હું ક્યારેય રમી શકતો નહિ. હવે તે મોટો થઈ ગયો છે. અમારું ઘર છોડીને એ બીજે રહેવા ગયો છે. મારા એ નાનકડા દીકરા સાથે ઘોડો-ઘોડો રમત રમવાની તક મને કોઇ પાછી અપાવી શકે તો તેના બદલામાં હું જગતની કોઈપણ વસ્તુ આપવા આજે તૈયાર છું.

૬૭.
રૂઢિરિવાજમાંથી બહાર આવો

રૂસોએ લખ્યું છેઃ પરંપરાગત રૂઢિરિવાજની વિરુદ્ધનો માર્ગ અપનાવો. રૂઢિરિવાજને ચાતરીને ચાલશો તો તમે જરૂર કંઈક સારું કામ કરી શકશો. એપલ કમ્પ્યૂટરની બુદ્ધિગમ્ય જાહેરખબરો ધ્યાનથી વાંચજો. એ તમને "અલગ વિચાર કરવાની" પ્રેરણા આપે છે.

'નેતૃત્વ' (લીડરશીપ) વિશે હું વક્તવ્ય આપું છું ત્યારે શ્રોતાઓને હંમેશાં એક વાત કહું છું, "જો તમે ટોળાંને અનુસરશો તો અંતે તમે બહાર ફેંકાઈ જશો." મૌલિકતાના ભોગે સામાજિક દબાવ અને અપેક્ષા સામે ઝૂકવાનું છોડી દો. વિશેષ સમૃદ્ધ અને ફળદાયી જીવન જીવવું હોય તો તમે પોતે જ દોડો એ ખૂબ જરૂરી છે. વિશ્વના સૌથી મહાન ચિંતકો અને પ્રતિભાશાળી લોકોના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે લોકો તેમના વિશે શું વિચારે છે તે વાતની તેમણે ક્યારેય પરવા કરી નથી. તેમણે પોતાનાં જીવન કે જીવનકાર્ય પર લોકોના મતની હકૂમત ચાલવા દીધી નથી. અંતરની પ્રેરણા અનુસાર કામ કરવાની તેમનામાં હિંમત હતી.

બહુ ઓછા લોકો ચાલે એવો માર્ગ સ્વીકારીને તેમણે અકલ્પનીય સફળતા મેળવી છે. 'બિનપરંપરાગત બનવાનું મહત્ત્વ' એ વિષય પર ક્રિસ્ટોફર મોર્લિનું એક ઉત્તમ અવતરણ છેઃ "સામાન્ય રીતે કોઈ વાંચતું ન હોય એવું કંઈક દરરોજ વાંચો. કોઈ જ વિચારતું ન હોય એવું કંઈક દરરોજ વિચારો. તમારું મન હંમેશાં સર્વાનુમતિનો એક ભાગ બની રહે એ બહુ જ ખોટું કહેવાય." એમર્સનનું અવતરણ પણ બહુ સુંદર છેઃ "જનમતના પગલે ચાલવું એ બહુ સહેલું છે. એકાંતમાં પોતાની મરજી અનુસાર ચાલવું એ પણ આસાન છે; પરંતુ મહાન વ્યક્તિ એ છે જે ટોળાંમાં માણસોની વચ્ચે રહીને પણ મીઠાશપૂર્વક એકાંતની સ્વતંત્રતાને જાળવી રાખે છે." આ એક અપૂર્વ સિદ્ધિ છે.

આવતે મહિનેથી તમે તમારી કાર્યશૈલી પર પુનર્વિચાર કરવા માંડો. 'બધાં જ કરે છે તેથી હું પણ કરું' એ વૃત્તિ છોડી દો. તમારે માટે જે સાચું કે યોગ્ય હોય એ જ કરો. કોઈપણ કારણસર ડાહ્યા માણસો સૌથી અનોખા રહેવાનું પસંદ કરે છે." એ જ જીવન જીવવાની સાચી રીત છે. આઇન્સ્ટાઇન, પિકાસો, ગેલિલીઓ કે બીથોવનને પૂછી જોજો.

૬૮.
લક્ષ્યાંક કાર્ડ સાથે રાખો

મેં ઘણીવાર જોયું છે કે મોટાંમોટાં કામ કરનાર અને ઉત્તમ કામગીરી બજાવનાર સ્ત્રીપુરુષો તેમના વૉલેટમાં એક નાનકડું લક્ષ્યાંક કાર્ડ રાખતા હોય છે. એ કાર્ડમાં મુખ્ય લક્ષ્યો અને લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે સમયની સ્પષ્ટ લક્ષ્મણરેખાની નોંધ હોય છે. લક્ષ્યાંક કાર્ડ સાથે રાખવું એ વ્યક્તિગત, વ્યાવસાયિક કે આધ્યાત્મિક લક્ષ્યોનું સતત મનમાં અનુસંધાન રાખવાની એક સ્માર્ટ રીત છે.

"મનુષ્યની મહાનતા અને ગરિમા મુદ્દાસર જીવન જીવવામાં રહેલી છે." મોન્ટેઈગ્નએ કેટલું સંક્ષિપ્તમાં પણ સચોટ રીતે જીવનના જ્ઞાનને વ્યક્ત કર્યું છે! તેમ છતાં આપણામાંના મોટાભાગના લોકો જીવન જાણે હવાઇ હુમલાની એક લાંબી લશ્કરી કવાયત હોય એ રીતે નિષ્ફિકર થઇને જીવે છે. આપણે એવાં એવાં કામો અને પ્રવૃત્તિમાં મસ્ત રહીએ છીએ. જેનું કેવળ ક્ષણિક જ મહત્ત્વ હોય છે અને જીવનની વિશાળ યોજનામાં તો તેનું ખાસ કંઇ મહત્ત્વ જ હોતું નથી.

'લીડરશીપ વિઝડમ ફ્રોમ ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી'માં મેં લખ્યું છે કે જે વ્યક્તિ બધે જ બાચકાં મારે છે તેને આખરે કાંઈ જ મળતું નથી. તેથી કહું છું કે 'લક્ષ્યાંક કાર્ડ' હમેશા સાથે રાખો. દિવસમાં બેથી ત્રણવાર તેના પર નજર ફેરવતા રહો. તેનાથી તમારું મન સતત મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યો પર કેન્દ્રિત રહેશે. લક્ષ્યના માર્ગે આગળ ધપાવે એવી પ્રવૃત્તિ પર મન કેન્દ્રિત થશે તો અન્ય કામ માટે 'ના' કહેવાની તમારામાં હિંમત આપોઆપ આવી જશે.

હું તમને ખાતરી આપું છું કે કેવળ ઉમદા પ્રવૃત્તિમાં જીવનને પ્રવૃત્ત રાખશો તો જીવનમાં તમને અચૂક આનંદ મળશે.

૬૯.
મનોભાવો (મૂડ) અને વિચારોથી ઉપર ઊઠો

ઘણા સમય સુધી હું એવું જ માનતો હતો કે મારા વિચારો મારા વશમાં નથી. વિચારો આપોઆપ મારા મનમાં પ્રવેશે છે અને મન ફાવે તે કરે છે. જોકે એથીયે ખરાબ વાત તો એ હતી કે એ વિચારો હું પોતે જ છું એવું હું માનતો હતો. આભાર કે મને ખ્યાલ આવી ગયો કે મારી આ માન્યતામાં કોઈ તથ્ય નહોતું, સત્યથી તદ્દન વેગળી હતી. આપણે અને આપણા વિચારો એ બંને અલગ છે. આપણે આપણા વિચારો નથી. એટલું જ નહિ પણ આપણે એ વિચારોના વિચારક છીએ. મન દ્વારા વહેતા વિચારોના આપણે સર્જક છીએ. તેથી આપણે જો ધારીએ તો આપણે આપણા વિચારોને જરૂર બદલી શકીએ.

દેખીતી રીતે આટલું સ્પષ્ટ આ જ્ઞાન મારે માટે જ્ઞાનનો આભાસ માત્ર હતો. ત્યાર પછી તો હું મનમાં દાખલ થવા દેતો હતો એ તમામ વિચારો વિશે અને હર દિવસ, હર પળ દરેક માણસની અંદર ચાલી રહેલા આત્મસંવાદ વિશે હું એકદમ સજાગ થઈ ગયો. મેં મારા વિચારોની ગુણવત્તા પર સંપૂર્ણપણે ધ્યાન આપવાની શરૂઆત કરી. વિચારોને બદલવા હોય તો સૌથી પહેલું કદમ એ છે કે વિચારો પ્રત્યે સજાગ અને સતર્ક રહો. ત્યાર પછીં સકારાત્મક, પ્રેરણાત્મક અને પ્રબુદ્ધ વિચારો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે મેં મારા મનને તાલીમ આપવા માંડી. આમ કરવાથી મેં જોયું કે મારા જીવનની બાહ્ય પરિસ્થિતિ પણ બદલાવા માંડી છે.

જેમ તમે તમારા વિચારોથી અલગ છો તેમ તમે તમારા મનોભાવથી (મૂડથી) પણ અલગ છો. જે મનોભાવોનો તમે અનુભવ કરો છો તેનું નિર્માણ તો તમે પોતે જ કર્યું છે. તેથી એક જ ક્ષણમાં તમે તમારા મૂડને બદલી શકો છો. તમે ધારો તો માનસિક તણાવની ક્ષણે પણ તમે શાંતિ અને સ્વસ્થતા રાખી શકો, દુઃખના સમયમાં પણ આનંદમાં રહી શકો અને થાકેલા હો તો પણ ઉર્જા અને તાજગી અનુભવી શકો.

૭૦.
સામાન્ય વસ્તુનો આસ્વાદ લો

માણસ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તે પોતાની સાથે કંઈ જ લઈ જઈ શકતો નથી, સિવાય જીવનના સારા પ્રસંગોનાં સંભારણાં.. જોકે સ્મશાન તરફ જતી શબયાત્રાને હજી મેં જોઈ નથી. ઉમદા પ્રસંગો અને સારાં કાર્યોનાં સંભારણાં જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે. આ જ્ઞાન જો મનુષ્યને થાય તો તે માલમિલકત ભેગી કરવા કરતાં ઉમદા કાર્યો કરી તેની સુખદ સ્મૃતિની સુવાસ પોતાની પાછળ છોડી જવાનું જ પસંદ કરે!

મેં એક હકીકત શોધી કાઢી છે કે કેટલીક વાર જીવનના તદ્દન સામાન્ય કહેવાય એવા પ્રસંગોની સ્મૃતિ ખૂબ આહ્‌લાદક હોય છે. દા. ત. મારી દીકરી બિયંકા ચાલતા શીખી, મારા દીકરા કોલ્બીની શાળામાં નાતાલની પહેલી સંગીત મહેફિલ (ગીત ગાવા કરતાં શ્રોતાગણમાં બેઠેલા ગૌરવશાળી પિતાની સામે હાથ હલાવવામાં તેને વધારે આનંદ આવતો હતો), પરિવાર સાથે વરસાદમાં હું સોકર રમ્યો અને પૂર્ણિમાની રાત્રે મનગમતું ગરમાગરમ ભોજન લીધું હતું – એ બધા દિવસો! એની આહ્‌લાદક સ્મૃતિ મનને તરબતર કરી દે છે અને જીવનમાં રસ ઉમેરે છે.

ડેલ કાર્નેગીએ લખ્યું છે, “માનવસ્વભાવની એક સૌથી મોટી કરુણા હું જાણું છું તે એ છે કે મનુષ્ય સ્વપ્ન અને ચમત્કારની પાછળ દોડવાની ઘેલછામાં ખરું જીવન જીવવાનું જ છોડી દે છે.” ઘરની બારીની બહાર ખુશબૂદાર ગુલાબ મહોરી રહ્યા છે તેનો આનંદ લૂંટવાને બદલે દૂરદૂર ક્ષિતિજમાં ગુલાબનો બગીચો દેખાશે એવાં સ્વપ્નોમાં તે રાચે છે. ભૌતિક રમકડાં મેળવવાની પાછળ જીવનની તમામ શક્તિ ખરચી નાખવા કરતાં સામાન્ય ચીજોમાંથી આનંદ લેતાં શીખો. એમ્મા ગૉલ્ડમેને લખ્યું છે, “ગળામાં હીરાનો હાર હોય તેના કરતાં હું ઈચ્છું છું કે મારા ટેબલ પર તાજાં ગુલાબ હોય.”

૭૧.
ટીકા કરવાનું બંધ કરો

ફરિયાદ કરવી એ એક દુર્ગુણ છે. તે વિશે આપણે આગળના પ્રકરણમાં વાત કરી. તે જ પ્રમાણે કોઈનો વાંક કાઢવાની કે કોઇની ટીકા કરવાની ટેવ પણ એક દુર્ગુણ જ છે. કોઈની ટીકા કરવી બહુ સહેલી છે. આપણે આપણા પ્રિયજનોની પણ ટીકા કરીએ છીએ. કોઇની જમવાની રીત તો કોઇની બોલવાની ઢબ વગેરેની આપણે ટીકા કરીએ છીએ. આવી ઝીણીઝીણી અને તદ્દન નગણ્ય બાબતો પર ધ્યાન આપી તેમની નાનીનાની ભૂલો અને ખામીઓ આપણે શોધતાં રહીએ છીએ. એક સામાન્ય નિયમ છે કે જે વસ્તુ પર મન સતત કેન્દ્રિત રહે તે વસ્તુ ધીમે ધીમે મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આ નિયમ પ્રમાણે કોઈ વ્યક્તિની તદ્દન સામાન્ય નબળાઈ પર વધું પડતું ધ્યાન આપતાં આપતાં એ ધીરેધીરે મનમાં મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને પછી એ સામાન્ય નબળાઈ જાણે તેના જીવનની બહુ મોટી સમસ્યા હોય એ રીતે આખરે આપણે જોતા-વિચારતા થઈ જઈએ છીએ.

જગતમાં શું દરેક વ્યક્તિ તમારા જેવી જ દેખાય? તમારી રીતે જ કામ કરે? અને તમારી જેમ જ વિચારે? શું તમને આવા પ્રકારના વિશ્વમાં રહેવાનો શોખ છે? આવું વિશ્વ કેટલું કંટાળાજનક લાગે તેનો ક્યારેય વિચાર કર્યો છે ખરો? ‘વિવિધતાને કારણે જ વિશ્વ આટલું મનભાવન અને સમૃદ્ધ લાગે છે’ એ દૃષ્ટિ કેળવીએ તો આનંદમય અને શાંતિમય જીવન જીવી શકાય. સમાનતા નહિ, પણ વિવિધતા જ સંબંધોને, સમાજને અને રાષ્ટ્રને મહાન બનાવે છે. વિવિધતાને કારણે દરેક મનુષ્યનું વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વ છે. તેથી કોઇ ને કોઈ મુદ્દો શોધી કાઢી લોકોની ટીકા કરવી તેના કરતાં એકબીજાની વિભિન્નતાનો આદર કરતાં શા માટે ન શીખવું?

લોકોની નબળાઈઓ જોવી તેના કરતાં આપણામાં રહેલી નબળાઈઓને જોવાનો અને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરવો એ વધારે જરૂરી છે. માટે કોઈનો વાંક કાઢવાનો અને ટીકા કરવાનું છોડી દો. દરેક વસ્તુ અને દરેક વ્યક્તિને યથાવત્ સ્વીકારી લેવાની સંપૂર્ણ જવાબદારી લેતાં શીખો. બીજાને બદલવા કરતાં પોતાને બદલવાનો સંકલ્પ કરવો એ વ્યક્તિના દૃઢ ચારિત્રનો સાચો માપદંડ છે. એરિકા જોંગે કહ્યું છેઃ “તમારી જિંદગી તમારા પોતાના હાથમાં લો અને પછી જુઓ કે શું થાય છે? એક ભયંકર વસ્તુઃ ક્યારેય કોઈને દોષ દેવાનું જ નહિ રહે”

૭૨.
દરેક દિવસને પૂર્ણ જિંદગી તરીકે જુઓ

“વસ્ત્રથી ઢાંકીને દૂર દેશથી મોકલેલી મૂર્તિઓ કે મિત્રે આપેલી પાર્ટીની જેમ દિવસો આવે છે અને જાય છે. એ આપણને કાંઈ કહેતા નથી, પણ આવા પ્રસંગો અને આવી સુંદર ભેટનો આપણે ઉપયોગ ન કરીએ તો કુદરત શાંતિથી એ દિવસોને અને ભેટસોગાદોને પાછા લઇ જશે.” – એમર્સનનું આ અવલોકન છે. જે રીતે દિવસો વિતાવો છો તે જ રીતે આખી જિંદગી વિતાવશો. આજનો એક દિવસ ગયો તેથી શું? હજી તો જિંદગીના કેટલાય દિવસો પડ્યા છે. આ પ્રકારની વિચારજાળમાં મનુષ્ય સહેલાઈથી ફસાઈ જાય છે. જેમ મોતીને પરોવીને ગળાનો સુંદર હાર બનાવીએ છીએ તેમ સારી રીતે વિતાવેલા સુંદર દિવસોને પરોવીને એક મહાન જીવનરૂપી હાર બને છે. જિંદગીના એક એક દિવસનું મહત્ત્વ છે, કારણ કે અંતિમ ફળની ગુણવત્તામાં તેનું યોગદાન છે. અતીત ચાલ્યો ગયો છે. ભવિષ્ય છે, પણ એ તો એક કલ્પના માત્ર છે. હવે તમારી પાસે જે છે તે કેવળ વર્તમાન છે. વર્તમાનરૂપી મૂડીનું સમજદારીપૂર્વક રોકાણ કરો.

જિંદગી કાંઈ વેશભૂષાનું પ્રદર્શન નથી કે એક વેશ ઉતારીને બીજો પહેરી લીધો. ખોવાયેલી તક જિંદગીમા. ભાગ્યે જ પાછી આવે છે. આજે નિયમ લો કે હું વધુ લગન અને ઉત્સાહ સાથે જીવન જીવીશ. આજથી દરરોજ થોડી થોડી જવાબદારી વધારતો જઈશ અને એ જવાબદારી નિભાવવા માટે કટિબદ્ધ રહીશ. લોકો એવું વિચારતા હોય છે કે જીવનને બદલતાં તો મહિનાઓ અને વર્ષો લાગે છે, પણ હું તમને આદરપૂર્વક જણાવું છું કે તમારી આ વાત સાથે હું બિલકુલ સહમત નથી. જે ક્ષણે તમે હૃદયના ઊંડાણમાંથી સંકલ્પ કરશો કે હું વધારે સારો અને સમર્પિત માનવી બનીશ તે જ ક્ષણે તમારું જીવન બદલાઈ જશે. હા, એ સંકલ્પને દૃઢપણે વળગી રહેવા માટે મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી પ્રયત્નો જરૂર કરવા પડે છે. જીવનની દરેક પળને હું પૂર્ણપણે જીવીશ – આવો સંકલ્પ કરવો એ જ જીવનપરિવર્તન માટે ઉત્તમ નિર્ણય છે. ગોલ્ફના દંતકથારૂપ ગણાતા બેન હોગને કહ્યું છે, “જીવનપથ પર ચાલો ત્યારે ગુલાબની મહેક લેવાનું કદી ભૂલતા નહિ, કારણ કે જીવનની બાજીમાં રમવાનો વારો એક જ વાર મળે છે.”

૧૩.
નિષ્ણાતોના જૂથ (ગ્રુપ) સાથે સહયોગ સ્થાપો

'આત્મસહાય' વિષયના પુરસ્કર્તા નેપોલિયન હિલ્લે તેમના મશહૂર પુસ્તક 'થીંક એન્ડ ગ્રો રીચ'માં વાચકોને એક સલાહ આપી છે, "જો તમે તમારા જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માગતા હો અને ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તો "નિષ્ણાતોનું એક જૂથ તૈયાર કરો." "નિષ્ણાતો સાથે સહયોગ"ની પરિભાષા આપતાં તેઓ જણાવે છેઃ "નિશ્ચિત હેતુની પ્રાપ્તિ માટે બે કે બેથી વધારે લોકો વચ્ચે સુમેળની ભાવનાથી જ્ઞાન અને પુરુષાર્થનો સમન્વય." હિલ્લ આગળ ઉમેરે છે, જ્યારે બે નિષ્ણાતો સુમેળની ભાવનાથી ભેગા થાય ત્યારે એક ત્રીજા અદૃશ્ય અને અગોચર પરિબળનું નિર્માણ થાય છે. એ પરિબળની તુલના તમે ત્રીજી નિષ્ણાત વ્યક્તિ સાથે કરી શકો.

કેટલાય સફળ લોકોને મેં વ્યક્તિગત રીતે માર્ગદર્શન આપ્યું છે અને કેટલાય સફળ લોકોને હું મારા પરિસંવાદોમાં મળ્યો છું. તેમણે પણ મને આ વાત કહી છે કે નિષ્ણાતોનું એક જૂથ બનાવવું એ ખરેખર એક સર્વોત્તમ કામ છે. વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક જીવનને પોતાની ઇચ્છાનુસાર ઘડવામાં તે જૂથ સહાયભૂત થાય છે. એમ કરવાથી વ્યક્તિનું પોતાનું નિજી સપોર્ટ નેટવર્ક તો બને જ છે, પણ સાથેસાથે તે સારી મૈત્રી પણ વિકસાવી શકે છે. તજજ્ઞોનાં વિશિષ્ટ જ્ઞાન અને સંચિત અનુભવોનો લાભ પણ મળી શકે છે, જે સામાન્ય રીતે મળવો મુશ્કેલ છે.

તેથી તમારું પોતાનુ. કહી શકાય એવું નિષ્ણાતોનું એક જૂથ ઊભું કરો. જેમની પાસેથી તમને કંઈક શીખવા મળે અને જેમની સાથે તમને ફાવે એવી ત્રણ-ચાર વ્યક્તિ શોધી કાઢો. આવો સહયોગ પરસ્પરના સહકાર માટે હોય છે. તેથી જેટલી તેમની પાસેથી મેળવવાની તમે અપેક્ષા રાખો તેટલી તેમને આપવાની તમારામાં ક્ષમતા અને તૈયારી હોવા જોઈએ.

સંભવિત જૂથના સભ્યોને મળો. અઠવાડિયે એકવાર મળવાનું આયોજન કરો. મળવા માટે વહેલી સવારનો સમય ઉત્તમ ગણાય. આ પ્રકારના આયોજનથી દરેક સભ્યને જૂથ સાથે પ્રતિબદ્ધતા અને જવાબદારી દર્શાવવાની ફરજ પડશે. ટેકનોલોજીએ એટલી બધી સવલતો આપણને આપી છે કે આજે વ્યક્તિગતરીતે મળવું જરૂરી રહ્યું નથી. ટેલિફોન, ફેક્સ, ઈ-મેઈલ, કોન્ફરન્સ કૉલ અને ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો દ્વારા પણ એકબીજાના સંપર્કમાં રહી શકાય છે. જે પડકારોનો તમે સામનો કરી રહ્યા છો તેની ચર્ચા જૂથના સભ્યો સાથે નિર્ધારિત સમયે કરો. તેમના તરફથી માર્ગદર્શન મેળવો. સફળતાના જે સિદ્ધાંતો અને જીવનમાથી મળેલા જે બોધપાઠ તમારા જીવનમાં અનેકવાર કારગત અને અસરકારક નીવડ્યા હોય તેની ચર્ચા કરો. તદુપરાંત આંતરિક શાંતિ, સંતોષ અને સંતુલિત જીવનશૈલી વિષે ચર્ચા કરો. નિષ્ણાતો સાથેના સંપર્કથી જીવનની બાજીમાં પ્રશિક્ષણનો વક્રરેખા (કર્વ) કપાઈ જશે અને જીવનની બાજી ખેલવામાં આનંદ આવશે.

૭૪.
દૈનિક નીતિનિયમોની યાદી તૌયાર કરો

જે દિશામાં પવન ફૂંકાય તે તરફ ગતિ કરતાં પાનખરનાં પાંદડાંની જેમ જીવનને વહેવા દેવું એ તો બહુ સહેલું છે, પણ જો તમે એક મહાન જીવનનું નિર્માણ કરવા માગતા હો તો વિશેષ લગન સાથે ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને વિવેકપૂર્વક જીવન જીવવું જોઇએ અર્થાત્ અન્યની શરતો અને અપેક્ષા પ્રમાણે નહિ, પણ તમારી પોતાની શરતો પ્રમાણેનું જીવન. દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં અનેક કામ કરવાનાં હોય છે. તેથી તેઓ જીવનને આસાનીથી પોતાના પર હાવી થઈ જવા દેતા હોય છે અને પછી દિવસોને ઝડપભેર અઠવાડિયામાં અને પછી મહિનામાં અને આખરે વર્ષોમાં સરકતા જોતા રહી જાય છે. જીવનમાં આ જ બહુ મોટો પડકાર છે, સમસ્યા છે. જોકે એ સમસ્યાનો મારી પાસે ઉકેલ છે.

મેં મારા અંગત જીવન માટે કેટલાક નીતિનિયમો ઘડ્યા છે. તેને હું “દૈનિક નીતિનિયમો' તરીકે ઓળખાવું છું. ખૂબ ચિંતનના અંતે મેં કેટલાંક મૂલ્યો, સદ્‌ગુણો અને વ્રતનિયમો નિર્ધારિત કરી તેમને ફક્ત ત્રણ ગદ્યખંડમાં સમાવી લીધા છે. જો પરિપૂર્ણ અને સંતુષ્ટ જીવન જીવવા માગતા હો તો એ નિયમ અનુસાર જીવન હોવું અત્યંત જરૂરી છે. દા. ત. પહેલા ગદ્યખંડના એક ભાગમાં કહ્યું છે, આગામી 24 કલાક માટે હું નિયમ લઉં છું કે આજના દિવસની હું પ્રશંસા કરીશ, કારણ કે ખરેખર મારી પાસે જે કંઈ છે તે આજનો દિવસ જ છે. તેથી આ દિવસનો હું પૂર્ણપણે અને ડહાપણપૂર્વક ઉપયોગ કરીશ. જિંદગીનાં કામોને આગળ ધપાવવા અને વારસાને પૂર્ણ કરવા માટે 24 કલાકના સમયમાં ઘણું બધું થઈ શકે છે. તેથી આજે આખો દિવસ યાદ રાખીશ કે મારો આજનો દિવસ એ મારી જિંદગીનો આખરી દિવસ છે. કોઈ મહાન વ્યક્તિ પોતાની અંદર જીવનના સંગીતને ધરબીને મૃત્યુ પામતી નથી. આ નીતિનિયમો મને મારા સૌથી પ્રિય મૂલ્યો અને વ્રતનિયમોની રૂપરેખા દોરી આપે છે, કારણ કે એ નિયમો મારી સાથે, મારા પરિવાર અને સમાજ સાથે સંકળાયેલા છે.

દિવસ ઉગતાં જ અર્થાત્ આગલા પ્રકરણમાં જણાવ્યા મુજબ ‘Base Camp ’ના પિરિયડ દરમિયાન હું દરરોજ આ ‘દૈનિક નીતિનિયમો’નું વાચન કરું છું. રોજની ઘટમાળમાં આપણે જીવનનાં મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યોને આસાનીથી ભૂલી જતા હોઈએ છીએ, પણ દૈનિક નીતિનિયમોનું નિત્ય વાચન કરવાથી એ કાર્યોનું મનમાં સતત અનુસંધાન રહે છે. વહેલી સવારે સૌથી પહેલાં દૈનિક નીતિનિયમોનું વાચન કર્યા પછી હું મારામાં ઉર્જા અને પ્રતિબદ્ધતાનો સંચાર થતા જોઉં છું અને ત્યાર પછી ઉદ્દેશ અને એકાગ્રતાની એક નવી લાગણી સાથે હું સંપૂર્ણપણે સજ્જ થઈ રોજિંદા કામ માટે બહાર નીકળું છું. તમે પણ તમારે માટે નીતિનિયમો ઘડો. તમને પણ આવું સુંદર પરિણામ જરૂર જોવા મળશે.

૭૫.
વૈવિધ્યપૂર્ણ વાસ્તવિકતાની કલ્પના કરો

આલ્બર્ટ કેમુએ લખ્યું છે, "ભર શિયાળામાં પણ મેં મારી ભીતર અદમ્ય ગરમીનો અનુભવ કર્યો છે." જ્યાં સુધી મનુષ્યના જીવનમાં કોઇ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ ન આવે અને માનસિક તણાવ અને દુઃખનો તેને અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી તેને ખ્યાલ જ નથી આવતો કે તે વાસ્તવમાં કેટલો બધો તાકાતવર અને સ્થિતિસ્થાપક છે. જીવનના આટાપાટામાંથી પસાર થવાનો સમય આવે ત્યારે જ આપણને સમજાય છે કે આપણી અંદર કેટલી હિંમત અને તાકાત રહેલા છે.

નેતૃત્વ વિષયક પરિસંવાદોમાં ભાગ લેનાર અનેક સ્ત્રીપુરુષો મને તેમના અંગત અનુભવોની વાત કરતા હોય છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે જીવનમાં કેવા કેવા પડકારોનો તેમને સામનો કરવો પડ્યો હતો અને એવી ડામાડોળ પરિસ્થિતિમાં કામગારોને પ્રેરણા આપી. તેમને સતત પ્રવૃત્તિમય રાખવામાં તેમને કેટકેટલી મુશ્કેલી વેઠવી પડી હતી. વળી કેટલાક લોકો કહે છે કે અમને મનમાં સતત ઝંખના રહે છે કે આપણે જે કામ કરીએ તેની પાછળ કંઈ ઉમદા અર્થ હોવો જોઇએ અને કામમાંથી સંતોષ મળવો જોઇએ. જ્યારે કેટલાક લોકો પોતાના નિજી જીવનમાં સંતુલન જળવાઈ રહે તે માટે મારી અંગત સલાહ લેવા પણ આવતા હોય છે. એ તમામ લોકોને એક જ વાક્ય દ્વારા હું મારી પ્રતિક્રિયા આપું છું: "તમે જો જીવનને સુધારવા ઇચ્છતા હો તો સૌથી પહેલા તમે તમારા વિચારમાં પરિવર્તન લાવો." એક પ્રાચીન કહેવત છેઃ 'જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ' જગતને યથાવત્ એટલે કે જેમ છે તેમ જોવાને બદલે આપણે આપણી દૃષ્ટિથી જોઈએ છીએ. મનુષ્ય પાસે એક ઉત્તમ કુદરતી દેન છે. ગમે તેવી કપરી પરિસ્થિતિનું પુનર્મૂલ્યાંકન કરી પોતાની પૂરેપૂરી તાકાત વાપરી એ પરિસ્થિતિની વધારે સારી રીતે પુનર્રચના કરી શકવાની મનુષ્યમાં ક્ષમતા રહેલી છે. આ કામ કૂતરો ન કરી શકે, બિલાડી ન કરી શકે, વાનર પણ ન કરી શકે. કેવળ મનુષ્ય પાસે જ આ વિશિષ્ટ દેન છે. આ વિશિષ્ટ દેન જ આપણને સૌને મનુષ્ય બનાવે છે. સ્વાર્થી કે સંકુચિત દૃષ્ટિથી પોતાની પરિસ્થિતિને મૂલવી તેને દોષ દેવો એ તો છટકબારી શોધવા જેવું કહેવાય. પરિસ્થિતિને યથાવત્ સ્વીકારી લેવાની જવાબદારી અને હિંમત દાખવીએ તો જ આપણને ખ્યાલ આવે કે પ્રગતિના માર્ગમાં નડતાં વિઘ્નોને અંગત લાભમાં પલટાવી નાખવાની ક્ષમતા આપણામાં છે. જીવનમાં ગમે તેટલાં મોટાં વિઘ્નો આવે, પણ અંતે તે શ્રેષ્ઠ વરદાનરૂપ સાબિત થતાં હોય છે.

૭૬.
તમે જ તમારા જીવનના મુખ્ય વહીવટી અમલદાર (CEO) બનો

'હું જ મારા ભાવિનો ઘડવૈયો છું' – આ એક અદ્‌ભુત ચમત્કારિક મંત્ર છે. થોડા વખત પહેલાં મેં એક અખબારમાં વાંચ્યું હતું કે 10% લોકો નિવૃત્તિમાં નાણાં કામ આવશે તે આશયથી લોટરી લેતા હોય છે. કેટલાક લોકો ઉજ્જવસ ભવિષ્ય જાતે ઘડવાને બદલે તેને ભાગ્ય પર છોડી દેતા હોય છે. અહીં મને અમારા બાળપણનો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. મારા નાનાભાઈને એવી આદત હતી કે ટેબલ પરથી કાચના ગ્લાસને પડતો જુએ તો તેને પડતો અટકાવવાને બદલે પડવાના અવાજથી બચવા તે કાનમાં આંગળી ખોસી દેતો. આજે તે હાવર્ડ યુનિવર્સિટીમાંથી તાલીમ લઇને આંખનો ડૉક્ટર બની ગયો છે. તેના સદ્‌નસીબે પેલી વિચિત્ર આદતે તેને જીવનમાં ક્યાંય પાછો પાડ્યો નથી.

આ રમૂજી પ્રસંગનો મૂળ મુદ્દો કે બોધપાઠ આ છેઃ જીવનની વાસ્તવિકતા પ્રતિ આંખ અને કાન બંને ખુલ્લાં રાખો. 'જીવનમાં વાસ્તવિકતા ઘટે તે માટે આપણે કોઈ નક્કર પગલાં ન લઈએ કે કોઈ પુરુષાર્થ ન કરીએ તો પછી જીવન અંતે આપણા પર હાવી જ થઈ જાય ને! અને આખરે વણજોઈતાં પરિણામો જોવાનો જ વખત આવે.' – આ કુદરતનો નિયમ છે, જે અનંતકાળથી માનવજાતિનું નિયંત્રણ કરતો આવ્યો છે. ભવિષ્યમાં વધારે સક્રિય અને કાર્યશીલ બનવું હોય તો તમારી જાતને તમે તમારા ભાગ્યના મુખ્ય વહીવટી અમલદાર હો એ દૃષ્ટિથી જોવાની શરૂઆત કરો. "હું જ મારા ભાગ્યનો ઘડવૈયો છું" – આ અદ્‌ભુત મંત્રે તમામ સફળ અને પ્રભાવશાળી CEO ના જીવનમાં સ્વપ્નોના પ્રેરકબળ તરીકે ચમત્કાર સર્જ્યા છે. તે જ પ્રમાણે તમે પણ જીવનમાં કોઈ ઉમદા કામ કરવા ઇચ્છતા હો તો ભાગ્ય તમને માર્ગ બતાવે તેની રાહ જોઈને બેસી રહેવા કરતાં કાર્યપૂર્તિ માટે નક્કર પગલાં લો. સમસ્યાને હલ કરવામાં કે તક ઝડપી લેવામાં તમારી મદદ કરી શકે એવી કોઇ વ્યક્તિને તમે જાણતા હો તો તરત જ ફોન ઊઠાવો અને તેને મદદ માટે બોલાવો. એક વાત હંમેશાં યાદ રાખોઃ કાં તો બહાનાં આપીને છટકી જાઓ અથવા આગળ વધતા જાઓ અને પ્રગતિ કરતા રહો. આ બંને વસ્તુ એકસાથે ન થઈ શકે.

હું વકીલાત કરતો હતો ત્યારે મારી ઑફિસ શહેરની મધ્યમાં (downtown ટાવરમાં) હતી. ઑફિસે જવા માટે દરરોજ રેલવે ટ્રેઈનમાં મારે 40 થી 45 મિનિટનો પ્રવાસ કરતો પડતો હતો. ટ્રેઈનમાં દરરોજ એક માણસ બરાબર મારી સામે બેસતો. "તમે જ તમારા જીવનના મુખ્ય વહીવટી અફસર બનો." એ મંત્ર મેં તમને આપ્યો તેના આદર્શ તરીકે આ વ્યક્તિને હું ગણું છું, કારણ કે 40 થી 45 મિનિટના પ્રવાસ દરમિયાન અન્ય લોકો ઝોકાં ખાતાં હોય કે દિવાસ્વપ્નમાં રાચતાં હોય ત્યારે એ માણસ સમયનો પોતાની રીતે સદુપયોગ કરતો. ટ્રેઈનમાં બેસે ત્યારથી ઊતરે ત્યાં સુધી ગરદન ફેરવવી, હાથ

પ્રસારવા અને આવી કેટલીક સ્વાસ્થ્યને લગતી કસરત કર્યા કરતો. કસરત કરવા માટે અમને ક્યાં સમય મળે છે? એવાં ગાણાં ગાતાં લોકોમાં સામેલ થવાને બદલે એ માણસ તક મળે એટલે તેને ઝડપી લઈ પોતાનું કામ સાધી લેતો. આજુબાજુના લોકોને આ માણસ કદાચ મૂર્ખ લાગતો હશે, પણ તમે જે કામ કરી રહ્યા છો તે સાચું છે એ તમે જાણતા હો તો પછી બીજા લોકો તમારે માટે શું વિચારે છે તેની પરવા કરવાની તમારે શી જરૂર છે?

"તમે સ્વયં તમારી જિંદગીના મુખ્ય વહીવટ અફસર છો" – એ દૃષ્ટિ કેળવશો તો જગતને જોવાની તમારી દૃષ્ટિમાં પણ આમૂલ પરિવર્તન આવશે. જીવનનાવમાં પ્રવાસી બનીને સફર કરવાને બદલે તમે સ્વયં નાવના કપ્તાન બની જશો અને પછી પલટાતા વહેણમાં નાવને ઘસડવા દેવાને બદલે તમે ચાહો તે દિશામાં તમારી જીવનનાવને વાળી શકશો.

વાસ્તવિકતાને પ્રત્યક્ષ કરવા માટે મનુષ્યજાતિમાં સામાન્ય નૈસર્ગિક પ્રેરણા રહેલી છે અને તેને કારણે જ વિશ્વ હંમેશાં શૂરવીરતાનો એક રંગમંચ બની રહ્યું છે.

૧૭.
વિનમ્ર બનો

વિનમ્રતા એ સૌથી આદરણીય ગુણ છે. "ફળથી લચેલું વૃક્ષ ધરતી તરફ ઝૂકેલું રહે છે." મારા પિતાએ આ વાત અમને નાનપણમાં શીખવી હતી. કેટલાક સાચા, પણ અપવાદરૂપ કહી શકાય એવા અનુભવ મને થયા છે. તેમાં પણ મને જોવા મળ્યું છે કે મોટેભાગે પરમ જ્ઞાની, સિદ્ધ, સફળ અને સુંદર જીવન જીવનાર લોકોના પગ ધરતી પર મંડાયેલા હોય છે. એક જ શબ્દમાં કહેવું હોય તો એ લોકો 'વિનમ્ર' હોય છે. વિનમ્ર વ્યક્તિને મળવાનો પ્રસંગ એ પણ જીવનનો એક અદ્ભુત લહાવો છે. વિનમ્રતા રાખવી એટલે અન્ય પ્રત્યે આદર અને જીવનમાં હજી ઘણુંબધું શીખવાનું બાકી છે એ વાતનું સતત અનુસંધાન. વિનમ્રતા દાખવવાથી તમે સામી વ્યક્તિને અણસાર આપો છો કે તેમના જ્ઞાનનો લાભ લેવા તમે આતુર છો અને તેમની વાત સાંભળવા તમારું મન ખુલ્લું છે.

જીવનમાં મને જગતની અનેક નામાંકિત વ્યક્તિઓને મળવાનો અવસર મળ્યો છે. વિશ્વ ચેમ્પિયન મુક્કાબાજ મહમદ અલીને મળ્યો ત્યારે મને સૌથી વધારે રોમાંચ થયો હતો. પ્રસાર માધ્યમોએ તેની એક ગર્વિષ્ઠ અને ઉચ્છૃંખલ વ્યક્તિ તરીકેની છાપ ઊભી કરી છે, પણ વાસ્તવમાં એ માણસ સજ્જન અને વિનમ્રતાનો સાચો આદર્શ કહી શકાય એવો છે.

લોસ એન્જિલીસમાં તેને મળવાનું મને સદ્ભાગ્ય મળ્યું ત્યારે હું તેને સવાલો પૂછું તેના કરતાં તેણે મારા વિશે વધારે સવાલો પૂછ્યા હતા. અત્યંત મૃદુ અવાજે એ બોલતો હતો અને તેના ચહેરા પર ઉષ્મા છલકાતી હતી. એના ચહેરા પરની સૌજન્યશીલતા એના વિશે ઘણુંઘણું કહી દેતી હતી. મહમદ અલી સાથેની મુલાકાતથી મને એક વાત શીખવા મળીં કે વ્યક્તિ તરીકે જો તમે સારા હો તો તમારે તમારી જાતને બીજા પાસે પૂરવાર કરવાની કોઈ જરૂર પડતી જ નથી.

૭૮.
દરેક પુસ્તક વાંચવાનું શરૂ કરો. એને પૂરું કરવુ જરૂરી નથી

જે પુસ્તક વાંચવાની શરૂઆત કરીએ તે પૂરું કરવું જ જોઈએ એવી લાગણી સામાન્ય રીતે દરેકને મનમાં થતી હોય છે. પરસેવાની કમાણીમાંથી ખરીદેલું પુસ્તક છેલ્લે સુધી ન વાંચી શકાય તો મનમાં અપરાધભાવ જન્મે છે, પણ ખરેખર તો દરેક પુસ્તક પૂરેપૂરું વાંચવા યોગ્ય હોય જ એ જરૂરી નથી. ફ્રાંસિસ બેકને કહ્યું છે, "કેટલાંક પુસ્તકોનો કેવળ આસ્વાદ જ લેવાનો હોય છે; બીજાં કેટલાંક પુસ્તકો પર કેવળ આંખ કે નજર જ ફેરવવાની હોય છે, જ્યારે કેટલાંક પુસ્તકો વાંચીને પચાવવાનાં હોય છે. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે કેટલાંક પુસ્તકોના થોડા અંશ જ વાંચવાના હોય છે. કેટલાંક પુસ્તકો પૂરેપૂરાં વાંચવાનાં હોય છે, પણ જિજ્ઞાસાથી નહિ; જ્યારે કેટલાંક પુસ્તકો છેક સુધી પૂરેપૂરા ખંત અને ધ્યાનથી વાંચવાનાં હોય છે.

શરૂઆતમાં મને પણ જે પુસ્તક હાથમાં લઉ અને તે આદિથી અંત સુધી ન વાંચું તો મનમાં અપરાધીભાવની લાગણી થતી હતી. પછી મને ધીરેધીરે સમજાયું કે મારી પાસે પુસ્તકોનો સંગ્રહ એટલો વિશાળ છે કે બધાં જ પુસ્તકો છેક સુધી વાંચવા શક્ય જ નથી. તેથી ફુરસદના સમયે થોડાં થોડાં પુસ્તકોના વાચનનો આનંદ લેવાની મેં શરૂઆત કરી. પછી તો મેં મનમાં નક્કી કરી લીધું કે જે પુસ્તકો પૂરેપૂરાં વાંચવાં યોગ્ય હોય તેને પહેલી પસંદગી આપવી અને એ પુસ્તકોની એક યાદી બનાવી લેવી. એમ કરવાથી હું ઘણાં પુસ્તકો વાંચી શક્યો અને દરેક પુસ્તકમાંથી મને વધારે ને વધારે જાણવા-શીખવા મળતું ગયું.

પુસ્તકના પહેલાં બે-ત્રણ પ્રકરણ વાંચ્યાં પછી જો તમને એમ લાગે કે તેમાંથી તમને જોઈતી યોગ્ય માહિતી મળતી નથી અથવા એ પુસ્તક તમારા મનને જકડી રાખી શકતું નથી તો એ પુસ્તકને એક બાજુ મૂકી દો અને સમયનો વધારે સારો ઉપયોગ કરો. થપ્પીમાંથી બીજું સારું પુસ્તક વાંચવા માટે લો.

૭૯.
તમારી જાત સાથે એટલા કઠોર ન થાઓ

ભૂતકાળની ભૂલો માટે પોતાની જાતને સતત ફટકાર્યા કરવામાં વધારે પડતો સમય બગાડવો એ કામ બહુ સહેલું છે. સંબંધોની નિષ્ફળતાનું વિશ્લેષણ કરવું, ભૂલોની આકરી ટીકા કરવી, નોકરી-ધંધામાં કયો નિર્ણય ભારે પડી ગયો એનો આલોચ કરવો અને આમ કર્યું હોત તો વધારે સારું હોત એવા વિચારોમાં સતત ભટકતા રહેવું અને એ વાતોને વાગોળ્યા કરવી – આ રીતે તમારી જાત સાથે વધુ પડતા કડક કે કઠોર થવાનું કાયમને માટે છોડી દો.

આખરે તમે મનુષ્ય છો અને મનુષ્ય માત્ર ભૂલને પાત્ર હોય છે, પણ જો એકની એક ભૂલ તમે વારંવાર દોહરાવતા ન હો અને ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલોમાંથી બોધપાઠ લેવાની તમારામાં સારી સૂઝ-સમજ હોય તો સમજી રાખજો કે તમે સાચા માર્ગે છો. ભૂલોનો સ્વીકાર કરી તેને સુધારીને આગળ વધતા રહો. માર્ક ટ્વેઈને લખ્યું છે, “સચેત રહીને અનુભવમાંથી બહાર આવી જવામાં જ ડહાપણ છે. ત્યાં જ અટકી જાઓ, નહિતર જેમ ગરમ સ્ટવના ઢાંકણ પર ભૂલમાં બિલાડી બેસીને એકવાર દાઝી ગયા પછી ફરીવાર તેના પર નહિ બેસે. ત્યાં સુધી તો ઠીક, પણ પછી એ ઠંડા ઢાંકણ પર પણ ક્યારેય નહિ બેસે.”

એક વાર સમજાઇ જાય કે આપણે સૌ જીવનમાં ભૂલ કરીએ છીએ અને જીવનના વિકાસ માટે ક્યારેક આવી ભૂલો જરૂરી પણ હોય છે. આથી સંપૂર્ણ બનવાની જરૂરિયાત ખરી પડે છે અને જીવનને સમજદારીપૂર્વક મૂલવવાનો અભિગમ આપણે અપનાવીએ છીએ. જેમ પહાડ પરથી પાણીનું ઝરણું ધસમસતું નીચે આવે છે અને પછી પર્ણાચ્છાદિત જંગલમાં ખળખળ વહે છે તેમ આપણે પણ આપણા જીવનમાં વહેવાનું શરૂ કરી શકીએ. આ છે આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ અને આખરે તેનાથી જ આપણને જીવનમાં શાંતિ મળી શકે.

જ્ઞાન અને સમજણની ઊંચાઈને આંબવાની એક સરળ, પણ શ્રેષ્ઠ રીત છે. જર્નલના પાનાની ડાબી બાજુએ જીવનમાં કરેલી 20 મોટી ભૂલોની યાદી બનાવો. ત્યારપછી પાનાની જમણી બાજુએ એ દરેક ભૂલમાંથી શું શીખ્યા અને આખરે દેખીતી નિષ્ફળતામાંથી તમને ખરેખર જીવનમાં શું લાભ થયો તેની યાદી બનાવો. તે પછી તમને જરૂર ખ્યાલ આવશે કે ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલો વિના તમારું જીવન આટલું આબાદ, સમૃદ્ધ અને ભાતીગળ ન હોત! તેથી કહું છું કે જીવનને યથાવત્ જુઓ. તમારી જાત સાથે નરમાશથી વર્તોઃ આ છે આત્મખોજનો, વ્યક્તિગત વિકાસ અને આજીવન શિક્ષણનો માર્ગ.

૮૦.
મૌનવ્રત લો

સંકલ્પશક્તિનું નિર્માણ કરવા માટે મૌનવ્રત એ બૌદ્ધ ભિક્ષુઓનું એક સૌથી પ્રિય વ્રત છે. વિશ્વની બીજી અનેક સંસ્કૃતિમાં પણ અદ્ભુત સંકલ્પશક્તિ અને આંતરિક શક્તિનું નિર્માણ કરવામાં મૌનવ્રતનો વર્ષોથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. થોડો વખત શાંત રહેવાથી સંકલ્પશક્તિ અને આત્મસંયમ કેળવાય છે. બોલવાની ઇચ્છા થાય તો તેને દબાવી દેવામાં આ સંકલ્પશક્તિ અને આત્મસંયમ મદદરૂપ થાય છે.

કેટલાય લોકો જરૂર કરતાં વધારે બોલબોલ કરતા હોય છે. મુદ્દાસર અને માપસર બોલવાને બદલે આપણે બોલ્યે જ રાખીએ છીએ. આ વસ્તુ જીવનમાં શિસ્તનો અભાવ દર્શાવે છે. કેવળ ખપ પૂરતું જ બોલીને માનસિક શક્તિ જાળવી રાખવી એનું નામ શિસ્ત છે. માપસર અને મુદ્દાસર સંભાષણ એ સ્પષ્ટ વિચાર અને ગૂઢ મનની નિશાની છે.

જો તમારે તમારા અંગત જીવનમાં શિસ્ત કેળવવી હોય તો આજથી સાત દિવસ માટે દરરોજ એક કલાક મૌનવ્રત પાળવાનું નિયમ લો. આ સમય દરમિયાન બિલકુલ બોલવું નહિ. જો બોલવાની ફરજ પડે તો કેવળ પ્રશ્નનો સીધો જવાબ આપવા પૂરતું જ બોલો. સ્પષ્ટ અને ચોખ્ખોચટ્ટ ઉત્તર આપો. ગઈ કાલે રાત્રે ટીવી પર કયા કાર્યક્રમો હતા ત્યારથી લઈને આ વખતે ઉનાળાના વૅકેશનમાં ક્યાં ફરવા જવાના છો એ બધી વાતો પર બોલબોલ (બડબડાટ) ન કરો. મૌનવ્રત પ્રેમપૂર્વક ધારણ કરો અને તેનું વિનયપૂર્વક પાલન કરો. મૌનવ્રત લેવા પાછળનો આશય ઇચ્છાશક્તિ વધારવાનો અને મનને મજબૂત કરવાનો છે, સંબંધોને વણસાવવાનો નહિ. થોડા દિવસ અભ્યાસ કરવાથી તમારામાં કાબેલિયત આવી જશે અને મનની ભીતર તમને શક્તિનો અનુભવ થશે. મૌનવ્રતની તાકાતનો તેના પરિણામ પરથી નિર્ણય કરોઃ પરિણામ જ બોલશે.

૮૧.
દરેક વખતે ઘંટડી રણકે ત્યાર ફોન ન ઉપાડો

ટેલિફોન તમારી સગવડ માટે છે, ટેલિફોન કરનારની સગવડ માટે નથી. તેમ છતાં જેવો ટેલિફોનની ઘંટડીનો અવાજ સાંભળીએ એટલે "આગની ચેતવણીની ઘંટડી" સાંભળીને અગ્નિશામકદળ દોડી જાય તેમ આપણે પણ ટેલિફોન લેવા દોડી જઈએ છીએ. આપણે ટેલિફોન લેવા એવી રીતે દોડીએ છીએ કે જાણે તત્કાળ જવાબ આપવા પર જ આપણું જીવન નિર્ભર હોય. મેં એવા કેટલાય લોકોને જોયા છે જે નિરાંતે જમતા હોય, વાંચવામાં મશગૂલ હોય કે શાંતિથી ધ્યાનમાં બેઠા હોય તોપણ દરેક ફોન કોલ જાણે તાકીદનો હોય તેમ ફોન લેવા સફાળા ઊભા થઇ જતા હોય છે. વાસ્તવમાં મોટાભાગના ફોનકોલ તદ્દન સામાન્ય હોય છે. તેનો જવાબ મોડેથી પણ આપી શકાય.

આધુનિક યુગમાં આપણી પાસે 'Voice Mail 'ની સગવડતા છે. જોકે એ સુવિધા સંપૂર્ણ તો ન કહેવાય, પણ એ આપણા માટે ખરેખર અનેક રીતે આશીર્વાદરૂપ છે. આ સુવિધોને કારણે આપણી સાનુકૂળતા પ્રમાણે ફોનનો જવાબ આપી શકાય છે. આથી કોઈપણ જાતની દખલ વિના મોકળા મને આપણે આપણી મરજી મુજબનું કામ કરી શકીએ છીએ. ટેલિફોનની ઘંટડીના વિક્ષેપ વિના જીવનનાં વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ કામને આપણે શાંતિથી કરી શકીએ એવી આ સુવિધા આજે ઉપલબ્ધ છે.

હું મારા પોતાના અનુભવ પરથી કહું છું કે ઘંટડી વાગે કે તરત ટેલિફોન લેવાની આદતને છોડવી એ મુશ્કેલ કામ છે. કોનો ફોન છે એ જાણવાની જિજ્ઞાસા આપણામાં એટલી પ્રબળ હોય છે કે ઘંટડી વાગતાંની સાથે જ આપણે દોડી જઈએ છીએ. જોકે કેટલીક વાર કામમાં કંટાળો આવતો હોય ત્યારે જો ઘંટડી વાગે તો કામમાંથી છૂટવા આપણે ફોન ઉપાડવા દોડીએ છીએ, પણ એ વાત તદ્દન જુદી છે.

ઘંટડીને વાગવા દો અને હાથમાં લીધેલા કામ પર મનને સ્થિર કરો. એકવાર કામમાં મશગૂલ થઈ જશો તો તત્કાળ ફોન ઉપાડવાની જરૂર તમને ક્યારેય નહિ જણાય. દા.ત. સારું પુસ્તક વાંચવામાં તલ્લીન હો, જીવનસાથી સાથે દિલ ખોલીને વાત કરતા હો કે પછી બાળકો સાથે ગેલ કરતા હો ત્યારે તમને પોતાને જ આશ્ચર્ય થશે કે લોકોને ફોન ઉપાડવાની એટલી બધી શું ઉતાવળ હોય છે!

૮૨.
યાદ રાખો, મનોરંજનથી પુનઃતાજગી મળવી જોઇએ

આખો દિવસ કામ કરીને થાક્યાપાક્યા ઘરે આવીએ ત્યારે સોફા પર પગ લંબાવી ત્રણ-ચાર કલાક પડયા પડયા ટી.વી. જોવાનું સારૂં લાગે છે, પણ વિડંબના એ છે કે ટી.વીં. જોવા બેસીએ ત્યારે થાક હોય તેના કરતાં લાંબો સમય ટી.વીં. જોયા પછી ખરેખર વધારે થાક લાગે છે.

સંતુલિત જીવન માટે મનોરંજન અતિશય જરૂરી છે, પણ મનોરંજન પછી શરીરમાં ફરી તાજગી આવવી જોઇએ. મનોરંજનથી પુન: સ્વસ્થ થઇ જવાય છે અને નવજીવન મળે છે. આથી તો જીવનમાં મનોરંજન જરૂરી ગણાય છે, પણ સાચું મનોરંજન એ કહેવાય જેનાથી શરીરમાં ઉર્જા અને આશાની એક નવી લહેરનો સંચાર થાય. ખરૂં મનોરંજન એ છે જે તમારા આંતરિક અગ્નિને પ્રજ્વલિત કરે અને તમારી અંદર રહેલા સર્વોત્તમ અને ઉચ્ચતમ તત્ત્વ સાથે અનુસંધાન કરાવે. પ્લેટોએ નોંધ્યું છે, “હું નથી માનતો કે સુંદર શરીર એના શારીરિક સૌષ્ઠવથી આત્માને સુધારે છે; ઉલટું સુંદર આત્મા એના આત્મિક સૌંદર્યથી શરીરને શક્ય એટલું સુધારે છે.” આત્માને શાતા આપે એવી પ્રવૃત્તિ એ જ અસરદાર મનોરંજન કહેવાય.

૮૩.
કાબેલ પ્રતિસ્પર્ધી પસંદ કરો

મેં હમણાં જ વાંચ્યું કે ઓલિમ્પિકની રમત રમીને ઘરે પાછા ફરે પછી કેટલાય ખેલાડીઓનાં મન વિષાદથી ઘેરાઈ જાય છે, જેને મનોવૈજ્ઞાનિકો 'પોસ્ટ ઓલિમ્પિક ડિપ્રેશન' કહે છે. રમતગમતની સ્પર્ધામાં સરસાઈ મેળવવાં વર્ષોની તાલીમ લીધી અને રમત દરમિયાન વિશ્વભરમાં લોકાની આંખોમાં કેન્દ્રસ્થાને રહ્યા પછી રમતવીરો આવી લાગણીથી પીડાય છે અને પછી જ્યારે રોજિંદા જીવનમાં પાછા ફરે છે ત્યારે વિષાદમાં સરી પડે છે. એક વાર સફળતાના શિખર સર કરી લે, સફળતાની ટોચ પર પહોંચી જાય પછી તેમને જીવનમાં એથી વધારે ઊંચો લક્ષ્યાંક મેળવવાનો બાકી રહેતો નથી એટલે જીવન અર્થ ખોઈ બેસે છે. ચંદ્ર પર સૌ પ્રથમ પગ મૂકનાર એપોલોના અંતરીક્ષયાત્રીઓને પણ કંઈક આવો જ અનુભવ થયો હતો. અવકાશયાત્રાના અદ્‌ભુત રોમાંચ સાથે તુલના થઈ શકે એવી જીવનમાં બીજી કોઈ ખાસ વસ્તુ નથી એ ખ્યાલ માત્રથી તેઓ હતાશ થઈ ગયા હતા.

જીવનમાં આશા અને લગનના સ્વસ્થ સ્તરને ટકાવી રાખવું હોય તો તમારે સતત વધુ ને વધુ ઊંચા લક્ષ્ય નિર્ધાર કરવાં જોઈએ. એક લક્ષ્ય પૂરું થાય, એ કારકિર્દીલક્ષીં હોય કે અંગત લક્ષ્ય હોય, એટલે તરત જ બીજું લક્ષ્ય નક્કી કરવું જરૂરી છે. ઉત્તરોત્તર મોટાં અને તમને વધુ વ્યસ્ત રાખે એવાં લક્ષ્ય નિર્ધાર કરવાની પ્રક્રિયાને મેં શીર્ષક આપ્યું છે: "કાબેલ પ્રતિસ્પર્ધી પસંદ કરો"

હું વકીલાત કરતો હતો ત્યારે મારો મોટાભાગનો સમય અદાલતખંડમાં મારા અસીલોના કેસ લડવામાં જતો હતો. કેટલાંય વર્ષો સુધી હું અસીલોના કેસ લડ્યો હતો. આ સમય દરમિયાન મેં એક વાતની નોંધ લીધી કે જ્યારે જ્યારે મારી સામે સૌથી મજબૂત પ્રતિસ્પર્ધી વકીલ હતા ત્યારે હું મારી કામગીરી ખૂબ સારી રીતે બજાવી શક્યો હતો. મારી સામેના વકીલ અત્યંત તેજસ્વી, કામમાં એકાગ્ર અને ખંતપૂર્વક તૈયારી કરીને આવે એવા હોય ત્યારે ન્યાયાધીશ સમક્ષ મુદ્દાસર, સંક્ષેપમાં પણ સચોટ રીતે દલીલો કરવાની મને ફરજ પડતી હતી. પ્રતિસ્પર્ધી વકીલ એકદમ કાબેલ હોય ત્યારે કેસમાં દરેક વખતે વધુ ને વધુ ઊંડા ઊતરી પહેલાં કરતાં પણ વધારે અસરકારક દલીલ મારે કરવી પડતી હતી.

એ જ પ્રમાણે તમને સતત માનસિક દબાણમાં રાખે એવાં લક્ષ્યોનો એકધારો પ્રવાહ ચાલુ હશે તો તમારી ભીતર રહેલી આવડત પૂર્ણપણે બહાર આવશે. સતત દબાણ અને ઘર્ષણથી હીરાનો ઘાટ ઘડાય છે માટે સૌથી પહેલાં એક વાતની ચોકસાઈ કરી લો કે તમે પસંદ કરેલ ધ્યેય તમારે માટે યોગ્ય છે. બીજી એક વાત નિશ્ચિત કરી લો કે એ પડકાર એવા હોય જે તમારા હૃદયના ઊંડાણ સુધી પહોંચી તમારામાં રહેલી ઉત્તમ વસ્તુને બહાર લાવવાની તમને ફરજ પાડે અને યાદ રાખો કે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા તમને તમારા વિકાસમાં અવશ્ય મદદરૂપ થશે.

દેશભરમાં હું વ્યક્તિગત કોચીંગ ક્લાસીસ લઉં છું. તેમાં ભાગ લેનાર કેટલાય લોકો

પોતાની કારકિર્દી અને જીવન બંનેમાં સફળતા મેળવી ચૂકેલા છે. તેઓ સમાજમાં અત્યંત સન્માનીય અને વગદાર છે. તેમને પોતાના કામમાં આનંદ આવે છે અને સાથેસાથે તેઓ સંતુલિત અને સંતોષી જીવન પણ જીવે છે, તેમ છતાં તેઓ મારા કાર્યક્રમોમાં હોંશેહોંશે ભાગ લે છે, કારણ કે હૃદયમાં ઊંડેઊંડે તેમને એમ લાગે છે કે તેઓ હજી આગળ વધી શકશે અને જીવનમાં હજી મોટા સરપાવ તેમને મળી શકે તેમ છે. તેઓ સમજે છે કે તેમનામાં રહેલી શક્તિને સારી રીતે બહાર લાવવી હોય અને પોતાની પાછળ કાયમી વારસો છોડી જવો હોય તો જીવનના માપદંડને સતત ઊંચો રાખવો જોઈએ અને એક વાર ઊંચી કક્ષાએ પહોંચી ગયા પછી ત્યાં ટકી રહેવું જોઈએ. તેમનું વલણ પ્રગતિના પંથે સતત આગળ વધતા રહેવાનું હોય છે અને તેને કારણે તેમના પર જીવન કૃપાવૃષ્ટિ કરે છે.

૮૪.
ઓછી ઊંઘ લો

થોમસ એડિસનનું જીવનચરિત્ર ખરેખર વાંચવા જેવું છે. એ થોડો સ્વપ્નશીલ, થોડો જોખમી, થોડો મૌલિક અને તેજસ્વી અન્વેક્ષક હતો. એ માણસે પૃથ્વી પર પોતાના સમયનો ઉત્તમ સદુપયોગ કર્યો. તેણે શાળાનું ઔપચારિક શિક્ષણ કેવળ છ મહિના લીધું હતું, પણ માત્ર આઠ વર્ષની ઉંમરે તેણે 'ધ ડિક્લાઈન ઍન્ડ ફોલ ઓફ ધ રોમન એમ્પાયર' જેવા પ્રશિષ્ટ ગ્રંથોનું વાંચન કર્યું હતું અને 30 વર્ષની ઉંમરે તો તેણે અવાજને રેકૉર્ડ પર ઝીલે એ યંત્ર-ફોનોગ્રાફની શોધ કરી હતી. સકારાત્મક વિચારોનો એ બેતાજ બાદશાહ હતો. જીવનનાં અંતિમ વર્ષોમાં તેના કાનમાં સંપૂર્ણ બહેરાશ આવી ગઈ હતી ત્યારે કોઈએ તેને પૂછ્યું, 'તમે હિયરીંગ મશીનની શોધ કેમ ન કરી?' તેણે તરત જ હાજરજવાબ આપ્યો, "છેલ્લા 24 કલાકમાં તમે જેટલું અને જે કાંઈ સાંભળ્યું તેના વગર ચાલી શકે તેમ હતું." પછી સ્મિત ફરકાવી એક વાક્ય ઉમેરતાં તેણે કહ્યું, જે માણસને રાડો પાડવાની ટેવ હોય તે કદાપિ ખોટું નહિ બોલી શકે." આ વિશિષ્ટ વ્યક્તિની એક વાત મને સૌથી વધારે યાદ રહી ગઇ છેઃ માત્ર ચાર કલાકની ઊંઘથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ રહી શકવાની તેનામાં અસાધારણ ક્ષમતા હતી. નિદ્રા એ ઘેનની ગોળી જેવી છે. એક સાથે વધારે પડતી લેવાઈ જાય તો એ તમને ઘેનમાં રાખે. પછી તમે સમય, સ્ફુર્તિ અને તક બધું જ ગુમાવી બેસો.

મોટાભાગના લોકો જરૂરિયાત કરતાં વધારે ઊંઘે છે. સારી રીત કામ કરી શકીએ તે માટે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઊંઘ તો જોઇએ જ ને! આવાં બહાનાં આપણે આપણી જાતને બતાવીએ છીએ. ઓછી ઊંઘથી સ્વસ્થ રહી શકવાની તો આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. આ વિચાર માત્રથી આપણે ધ્રૂજી ઊઠીએ છીએ. હા, પણ આગળના પ્રકરણમાં મેં લખ્યું છે તે પ્રમાણે ઊંઘની માત્રા-કલાકનું મહત્ત્વ નથી, ઊંઘની ગુણવત્તા-ગાઢ અને સળંગ ઊંઘનું જ વિશેષ મહત્ત્વ છે.

તમારા જીવનમાં જ્યારે દરેક વસ્તુ ઠીકઠાક ચાલતી હતી તે સમયને જરા યાદ કરો. ત્યારે તમે ઑફિસમાં સ્વસ્થપણે કામ કરતા હતા. તમારા સંબંધો સંતોષકારક હતા. તમારા આંતરિક જીવનનો વિકાસ થતો હતો. તમારામાં ઉર્જા ઊભરાતી હતી. એક એક ક્ષણ માટે તમારામાં ઉત્તેજના હતી.

હવે એ પણ યાદ કરો કે એ સમય દરમિયાન તમને કેટલી ઓછી ઊંઘ થતી હતી તેમ છતાં બધું બરાબર ચાલતું હતું. હકીકતમાં તે વખતે અનેક પ્રવૃત્તિ, કેટલાંય કામો, કેટલીયે વસ્તુ એટલાં ઉત્તેજનાપૂર્ણ હતાં કે તે વખતે વધારે સૂઈ રહેવું એ તમને સમય બરબાદ કર્યા જેવું લાગતું હતું.

હવે જ્યારે તમારા જીવનમાં કાંઈ જ ઠીકઠાક ચાલતું નહોતું તે સમયને યાદ કરો. ઑફિસમાં થકવી દે એટલું કામ હતું. પાગલ કરી દે એવા લોકો તમારી આસપાસ હતા. તમારી પાસે તમારા પોતાને માટે સમય નહોતો. પ્રાયઃ આવી પરિસ્થિતિમાં તમે સામાન્ય

કરતાં વધારે કલાક ઊંઘતા હતા. શનિ-રવિવારે તો બપારના બે વાગ્યા સુધી પણ ઊંઘી રહેતા. (કપરા સમયમાં આપણે ઊંઘનો ઉપયોગ વાસ્તવિકતાથી છૂટકારો મેળવવા માટે કરતા હોઈએ છીએ), પણ ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા પછી શું થતું? લથડિયાં આવે, સુસ્તી જણાય અને થાક લાગે.

તેથી કેટલા કલાકની ઊંઘ થઈ એ મહત્ત્વનું નથી, પણ ઊંઘ પછી શરીરમાં કેટલી સ્ફુર્તિ અને તાજગી આવે છે તેનું મહત્ત્વ છે. પથારીમાં પડયા પડયા ઊંઘ આવે તે માટે ફાંફાં મારો છો. અણગમતાં કામ કરવાથી થાક લાગે છે; થાક એ મનનું નિર્માણ છે એ વાત હંમેશાં સમજાવાનો પ્રયત્ન કરો.

હેન્રી વર્ડસવર્થ લોંગફેલોની અનુભવવાણીને યાદ કરીએ. મહાન લોકોએ જ્ઞાનની ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી છે; જ્ઞાનનાં ઊંચાં શિખર સર કર્યાં છે અને ટકાવી રાખ્યાં છે. એ સિદ્ધિ અચાનક હવામાં ઉડવાથી તેમને નહોતી મળી, પણ રાતના સમયે જ્યારે મિત્રો ગાઢ નિદ્રામાં હોય ત્યારે એ જ્ઞાનીપુરુષો જાગતા અને ઉન્નયન માટે સાધના કરતા. ગીતામાં કહ્યું છે:

યા નિશા સર્વભૂતાનામં તસ્યાં જાગર્તિ સંયમી ।
યસ્યાં જાગ્રતિ ભૂતાનિ સા નિશા પશ્યતો મુનેઃ ॥૨:૬૯॥

૮૫.
પરિવાર સાથે ભોજન લો

મારી પ્રેમાળ માતાએ અમારા પરિવારમાં એક બહુ સારી પ્રથા શરૂ કરી હતીઃ અમે નાના હતા ત્યારે દરરોજ સૌએ સાથે મળીને ભોજન લેવાનું. હું, મારો ભાઈ અને પિતા દિવસ દરમિયાન ગમે તેટલાં કામમાં પ્રવૃત્ત હોઈએ, પણ સાંજે ભોજન માટે ઘરે પહોંચી જ જવાનું. જમતાં જમતાં અમે દિવસ દરમિયાન બનેલી ઘટનાની વાતો અને વિચારોની પરસ્પર આપલે કરતા. આ પ્રથાને કારણે અમે પરિવારના સભ્યો એકબીજાની નજીક રહ્યા છીએ.

મારા પિતાને એક ટેવ હતી કે પોતે ડિનર ટેબલની ફરતે આંટો મારે અને સૌને કહે કે આજે જેં નવી વસ્તુ કે વાત શીખવા-જાણવા મળી હોય તેની વાત બધાની સમક્ષ કરો અથવા મારા પિતા પોતાના ખમીસના ખીસામાંથી અખબારની કાપલી બહાર કાઢે અને તેના પર ચર્ચા કરવા માટે સૌને પ્રોત્સાહિત કરે. દરરોજ સહપરિવાર ભોજનની પ્રથાને કારણે અમારો પરિવાર એકમેકની નજીક રહ્યો અને આ પ્રથા અમને વારસામાં મળી. મેં પણ મારા પારિવારિક જીવનમાં આ પ્રથા ચાલુ રાખી છે અને આશા રાખું છું કે મારાં બાળકો પણ આ પ્રથા ચાલુ રાખે.

સહપરિવાર ભોજન સાંજે જ લેવું જરૂરી નથી. આપણે સૌ સમયના પાબંધ છીએ. કામમાં વ્યસ્ત છીએ. કામની અનેક જવાબદારીઓ હોય છે. બાળકો પણ સાંજના સમયે રમતગમતની પ્રેક્ટિસ, પિયાનો અને બેલેના ક્લાસ વગેરેમાં વ્યસ્ત હોય તેથી સાંજના સમયે શાંતિથી સાથે બેસીને ભોજન લેવાનું કદાચ શક્ય ન પણ બને. તો પછી સવારનો નાસ્તો કે નિર્ધારીત સમય પ્રમાણે સવારનું ભોજન અથવા રાતે સૂતાં પહેલાં દૂધ-બિસ્કીટ પણ પરિવાર સાથે બેસીને લઈ શકાય. આપણા પ્રિય અને વહાલસોયા સ્વજનો સાથે સહભોજનનો આનંદ લેવા માટે થોડો સમય કાઢવો અને આબાદ અને અર્થપૂર્ણ પારિવારિક જીવનનું નિર્માણ કરવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું એ જ સૌથી મહત્ત્વની વાત છે.

૮૬.
અભિનેતા બનો

સંશોધન જણાવે છે કે મનુષ્યની કામ કરવાની શૈલીની અસર તેના વિચારો પર પડે છે. દા.ત. નીચે જમીન તરફ નજર રાખો, લથડિયાં ખાતાં ચાલો અને એક હતાશ વ્યક્તિના બીબામાં તમારી જાતને ઢાળો અને પછી જુઓ કે ધીરેધીરે તમારા મનમાં હતાશા વ્યાપી જશે. બીજી બાજુ ઉન્નત મસ્તક રાખી ટટ્ટાર ઊભા રહો. ચહેરા પર સ્મિત ફરકાવો અને સદા હસતા રહો. પછી જુઓ કેં તમારો મૂડ શરૂઆતમા કદાચ સારો નહિ હોય તોપણ ધીરેધીરે તમને પ્રસન્નતાનો અનુભવ થવા લાગશે.

સંશોધનની આ માહિતીને ધ્યાનમાં રાખી શરૂઆત કરો. જ્યાં સુધી નેતા ન બનો ત્યાં સુધી અભિનેતા બની રહો. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે તમે જીવનમાં જે બનવા ઇચ્છતા હો તે તમે ખરેખર છો એવા દેખાવ કે અભિનય કરો. તમારામાં ભરપૂર ઉત્સાહ અને ખરેખર આત્મવિશ્વાસ છે એ રીતે સતત કામ કરતા રહેશો તો આખરે ધીરેધીરે એ ગુણો તમારામાં આવશે.

"જીવનમાં તમે જે બનવા ઇચ્છતા હો તેનો અભિનય કરો." આ એક અદ્ભુત શક્તિશાળી ટેકનિક છે. સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીના મનોવૈજ્ઞાનિકોની એક ટીમે સૂક્ષ્મ અભ્યાસ બાદ આ ટેકનિકનું નિદર્શન કર્યું હતું. અભ્યાસના વિષય તરીકે તેમણે ભાવનાત્મક રીતે સલામતી અનુભવતા કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓના એક જૂથને પસંદ કર્યું. કૃત્રિમ જેલનું એક દશ્ય ઊભું કર્યું અને ત્યાર પછી વિદ્યાર્થીઓને બે જૂથમાં વિભાજિત કરી દીધા. પહેલા જૂથના વિદ્યાર્થીઓને સૂચના આપી કે તમે જેલના સુરક્ષાકર્મીની જેમ અભિનય કરો અને બીજા જૂથના વિદ્યાર્થીઓને જેલના કેદીઓની રીતભાત અને લક્ષણો અંગીકાર કરવાનું કહ્યું. આ પ્રયોગથી બંને જૂથના સભ્યોના વર્તનમાં એટલો બધો નાટ્યાત્મક બદલાવ આવ્યો કે ફક્ત છ જ દિવસમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોને આ અભિયાન સમાપ્ત કરી દેવું પડ્યું. જેલના કેદીઓની જેવો અભિનય કરતાં વિદ્યાર્થીઓના મનમાં અતિશય હતાશા વ્યાપી ગઈ. તેમને વારંવાર મૂર્ચ્છા આવી જતી અને તેઓ રુદન કરવા લાગતા. જ્યારે 'સુરક્ષાકર્મીઓ'ના વર્તનનો અભિનય કરનાર વિદ્યાર્થીઓનું વર્તન એકદમ કઠોર અને બેદરકારીભર્યું થતું જોવા મળ્યું. આ અભ્યાસથી તારણ નીકળે છે કે, "કોઈના જેવો અભિનય કરવો" એ ખૂબ અસરકારક ટેકનિક છે. તમે તમારા વર્તનને સુધારી ઇચ્છિત વ્યક્તિના બીબામાં ઢાળવા માગતાં હો તો આ ટેકનિક કામયાબ અને અસરકારક નીવડે એવી છે.

૮૭.
જાહેરમાં બોલવાની તાલીમ લો

વિશ્વના ટોચના નિષ્ણાત બ્રિયાન ટ્રેસી, મશહૂર પ્રેરણાદાયી વક્તા પ્રો. જ્હોન કોટ્ટર, આદરણીય વાણિજ્ય ગુરુ તેમજ નામાંકિત અભિનેતા ક્રિસ્ટોફર રીવ અને સંગીતના સુપરસ્ટાર જ્વેલ -આવી અનેક નામાંકિત વ્યક્તિઓને ચમકાવે એવા ખાસ કાર્યક્રમનું ટી.વી. પર આયોજન કરવામાં આવે છે. નેતૃત્વ, વ્યક્તિગત પ્રભાવ અને જીવન-સુધાર વિષયના નિષ્ણાત અને વ્યાવસાયિક વક્તા તરીકે મને પણ એ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા માટે આમંત્રણ મળે છે એ મારું સૌભાગ્ય છે.

દર વર્ષે આશરે 75 જેટલાં મુખ્ય અધિવેશનોમાં હું અધ્યક્ષીય પ્રવચન આપું છું. ઉત્તર અમેરિકા, એશિયા અને કેરેબિયનના વિશાળ સભાગૃહમાં પણ હું જાહેર પ્રવચનો આપું છું, પણ જીવનમાં એક સમયે મને સૌથી મોટો ડર 'જાહેરમાં પ્રવચન' આપવાનો હતો એ વાત બહુ જૂજ લોકો જાણે છે. હું શાળામાં હતો ત્યારે નિષ્ફળતાના ડરને કારણે લોકોની સમક્ષ બોલવાની તકને હું હંમેશાં ટાળવાનો પ્રયત્ન કરતો. જો શિક્ષક મને વર્ગમાં મૌખિક અહેવાલ આપવાનું કે કોઈ વિષય પર બોલવાનું કહે તો હું કોઈને કોઈ બહાનું આપીને તેમની વાતને ટાળીને છટકી જતો. જાહેરમાં બોલવાના ડરની મારા આત્મવિશ્વાસ પર પણ ઘેરી અસર પડી હતી. ઘણી વસ્તુ હું કરી શકીશ એ વાતની મને ખાતરી હોવા છતાં અને એ વાત હું બહુ સ્પષ્ટપણે મનમાં જાણતો હોવા છતાં કેવળ ડરને કારણે એ હું કરી શકતો નહોતો.

આખરે ડેલ કાર્નેગી ઓર્ગનાઈઝેશનમાં 'જાહેર પ્રવચન'ના અભ્યાસક્રમમાં હું દાખલ થયો.. ધીરેધીરે મારામાં પરિવર્તન આવવા લાગ્યું. એકવાર મેં જાહેરમાં પ્રવચન આપ્યું ત્યારે મને લાગ્યું કે મારી સમક્ષ એક નવુ વિશ્વ ઊઘડી રહ્યું છે.

ત્યારપછી મને જાણવા મળ્યું કે જાહેરમાં બોલવાનો ડર મને એકલાને નથી; જગતમાં મારા જેવા બીજા અનેક લોકો છે. ઘણા લોકોને તો શ્રોતાગણ સમક્ષ બોલવામાં મૃત્યુ કરતાં પણ વધારે ડર લાગતો હોય છે. જનમેદની સમક્ષ બોલવાની શરૂઆત કરીએ એટલે આપણે જે સુરક્ષાના વર્તુળમાં જીવીએ છીએ તેમાંથી બહાર નીકળી લોકોનો પ્રત્યક્ષ મુકાબલો કરવાની આપણને ફરજ પડે છે. આ એક તદ્દન નવો અનુભવ છે. જાહેરમાં બોલવાના ડરને નાટ્યાત્મક રીતે ઓછો કરવો હોય તો મુખ્ય બે વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખોઃ તૈયારી અને પ્રેક્ટિસ. જાહેર પ્રવચનના વર્ગોમાં જશો તો સૌ પ્રથમ તમને જૂથ સમક્ષ બોલવા માટે તૈયાર કરશે અને ત્યાર પછી જૂથ સમક્ષ બોલવાની તમને સતત તાલીમ અને પ્રેક્ટિસ મળે તે માટે નિયમિત એક મંચ પૂરું પાડશે. એમ કરતાં કરતાં તમે 'ડર' પર કાબૂ મેળવી લેશો અને 'જાહેર પ્રવચન' આપવામાં પારંગત થઈ જશો.

૮૮.
નાના વિચારો કરવાનું બંધ કરો

બ્રિટિશ રાજનીતિજ્ઞ બેન્જામીન ડિઝરેલીએ એકવાર કહ્યું હતું, “મહાન વિચારોથી મનનો ઉછેર કરો, કારણ કે મનુષ્ય વિચારો કરતાં વધારે ઊંચે ક્યારેય જતો નથી.” બેન્જામીનની વાણી ગહન છે; તેમની સલાહ સ્પષ્ટ છે: તમે શું છો એ વાત તમને જીવનમાં પાછી પાડતી નથી, પણ તમે શું નથી એ વિચાર તમને જીવનમાં પાછા પાડે છે. તમારી અંદર ચાલી રહેલા વિચારો જ તમને ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવતાં અટકાવે છે. જે ક્ષણે આ વાતનીં પૂરેપૂરી સમજણ તમારામાં આવશે અને તમારું મન તેના તમામ સંકુચિત અને મર્યાદિત વિચારોથી મુક્ત થવા તૈયાર થશે એટલે તમે તમારી વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિમાં તત્કાળ સુધારો થતો જોઈ શકશો.

મારા પ્રેરણાદાયક અને પ્રોત્સાહક પરિસંવાદોમાં હું મારા શ્રોતાઓને હંમેશાં કહું છું, “જો તમે તમારા સ્વપ્નોને સાકાર ન કરો તો તેનો અર્થ એ થાય કે તમે તમારી મર્યાદાઓને પ્રજ્વલિત રાખો છો.” આંખના સર્જન તરીકે આંતરરાષ્ટ્રિય ખ્યાતિ ધરાવતા મારા ભાઈએ મને ‘એમ્બીયોપીઆ’ નામના એક આંખના રોગની વાત કરી હતી. આ એક એવી મેડિકલ સ્થિતિ છે જેં બાળકની સ્વસ્થ આંખો પર પડળ આવવાથી પેદા થાય છે અને જો આ પડળને દૂર કરવામાં આવે તો એક વખતની સ્વસ્થ આંખ તેની દૃષ્ટિ સંપૂર્ણપણે ખોઈ બેસે અને દૂર ન કરે તો આંખ ઉપરનું પડળ ધીરેધીરે વિકસતું જાય અને છેવટે આંખે અંધાપો આવે. આપણે પણ જાતે ઊભી કરેલી ‘એમ્બીયોપીઆ’થી પીડાઈએ છીએ. આંખો પર પટ્ટી બાંધીને જીવનને જોઈએ છીએ, મોટાં મોટાં સ્વપ્નો સેવવાનો ડર લાગે છે અને ડર લાગે તે જ વસ્તુ કરીએ છીએ. પરિણામ હંમેશાં એ જ હોવાનું: ‘એમ્બીયોપીઆ’ ધરાવતા બાળકની જેમ આપણે પણ ધીરેધીરે આપણી દૃષ્ટિ ગુમાવી દઈશું અને જીવનની ગતિને મર્યાદિત વર્તુળમાં સિમિત કરી શેષજીવન પસાર કરી દેશું.

મોટાભાગના લોકો નાનું જીવન જીવે છે. 20 વર્ષે મૃત્યુ પામે છે અને 80 મે વર્ષે દફન થાય છે, યાદ રાખો: જો તમે પોતે અટકવા નહિ માગતા હો તો જગતની કોઈપણ વસ્તુ તમને અટકાવી નહિ શકે; પરંતુ ઘણા લોકો તો નિષ્ફળ ગયા વિના જ પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દે છે. જે મર્યાદા કે નબળાઈ આપણને સ્વપ્નોથી દૂર કરે છે એ તો આપણે જ આપણી પર થોપેલી હોય છે. “નાના વિચારો’ના કોચલાને ઉખેડીને ફેંકી દો. પરિવર્તન માટે સારાં અને મોટાં સ્વપ્નાં સેવવાની હિંમત દાખવો. નિષ્ફળતાનો વિકલ્પ તમારા માટે નથી એ વાત સ્વીકારી લો. સેનેકાએ નોંધ્યું છે: કામ મુશ્કેલ છે એટલે આપણે હિંમત નથી કરતા એવું નથી, પણ આપણે હિંમત નથી કરતા એટલે કામ મુશ્કેલ જણાય છે.

૮૯.
બદલી ન શકાય એવી વસ્તુની ચિંતા કરવાનું છોડી દો

મારા અંગત જીવનમાં જ્યારે કોઈ પડકાર ઊભો થાય ત્યારે હું હંમેશાં રેઈનહોલ્ડ નિબહ્રની શાંતિ પ્રાર્થના કરું છું: "હે પ્રભુ! મારા પર કૃપા કરો કે જે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ ક્યારેય બદલી શકાય એવી ન હોય તેને હું શાંતિથી સ્વીકારી લઉં. મને હિંમત આપો કે જે પરિસ્થિતિ કે વસ્તુને બદલવી જોઇએ તેને હું બદલી શકું અને મને વિવેકબુદ્ધિ આપો કે આ બે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ વચ્ચેના તફાવતને હું સમજી શકું.'' એક ધંધાકીય અફસરે માનસિક કવાયત કરીને શોધી કાઢ્યું કે તેના જીવનમાં 54 % ચિંતા એવી નિરર્થક હતી જે વાસ્તવમાં ક્યારેય ઘટે જ નહિ. 26 % ચિંતા ભૂતકાળમાં બનેલાં કૃત્યો કે બનાવો સંબંધી હતી જેને બદલવાની હવે કોઈ શક્યતા જ રહી નથી. 8 % ચિંતા અન્ય લોકોના મન સાથે જોડાયેલી હતી, પણ અન્ય લોકોના મનની પરવા મારે શા માટે કરવી જોઇએ? 4 % ચિંતા સ્વાસ્થ્યને લગતી હતી જે તેણે યોગ્ય પગલાં લઈ દૂર કરી નાખી. હવે બાકી રહી માત્ર 6 % ચિંતા જે ખરેખર સાચી હતી, અને ધ્યાન આપવા યોગ્ય હતી. આ માણસે કરેલી માનસિક કવાયતનો ઉપયોગ હું મારા 'નેતૃત્વના વર્ગો' ના કાર્યક્રમોમાં કરું છું.

સૌથી પહેલા ચિંતાને ઓળખી અને ત્યાર પછી બદલી ન શકાય એ વસ્તુની અથવા જેમાં કેવળ સમય- શક્તિની બરબાદી છે એવી વસ્તુની ચિંતા છોડી દીધી. છેવટે તેને હેરાનપરેશાન કરી મૂકનાર 94 % જેટલી સમસ્યાઓનો એ માણસે ત્યાગ કરી દીધો.

૯૦.
ચાલવાનો આનંદ લેતાં શીખો

આશરે દસેક વર્ષ પહેલાં મારા પિતાએ મને ટપાલ દ્વારા એક પાર્સલ મોકલ્યું. એ પાર્સલમાં એક જીર્ણશીર્ણ પુસ્તક હતું. એ પુસ્તકના મુખપૃષ્ઠની અંદરની બાજુએ આ શબ્દો લખ્યા હતાઃ "પ્રિય રોબિન, આ પુસ્તક મેં થોડા વખત પહેલાં જ્યાં સેકન્ડહેન્ડ પુસ્તકો મળે છે એવા એક બુકસ્ટોરમાંથી ખરીદ્યું હતું. આ પુસ્તક માટે મેં તદ્દન નજીવી કિંમત ચૂકવી હતી, પણ તેનું સાચું મૂલ્ય અવર્ણનીય છે. આ પુસ્તક વાંચવામાં મને ખૂબ આનંદ આવ્યો. આશા છે કે તને પણ આનંદ આવશે. સ્નેહ, પિતા."

1946 માં પ્રકાશિત આ પુસ્તકનું શીર્ષક છેઃ 'ગેટીંગ ધ મોસ્ટ આઉટ ઑફ લાઈફ.' આ પુસ્તક મારા જ્ઞાન અને આત્મસહાય વિષયક પુસ્તક-ખજાનામાંનું એક છે. તેમાં જીવન-સુધાર સંબંધિત અનેકવિધ વિષયો પર લઘુનિબંધો છે. એ નિબંધોનાં શીર્ષક પણ ખૂબ આકર્ષક છે. દા. ત. 'વેક અપ ઍન્ડ લીવ!' 'ધ બીઝનેસ ઑફ લીવીંગ અ લોંગ ટાઈમ' અને 'હાઉ ટુ લીવ ઓન 24 અવર્સ અ ડે.' આ પુસ્તકો મેં અનેકવાર વાંચ્યાં છે. તેમાંથી મળેલા બોધપાઠથી મારા અંગત જીવનનો ખૂબ વિકાસ થયો છે. ખરેખર એ પુસ્તકો મારી અમૂલ્ય મૂડી છે.

તાજેતરમાં વરસાદના એક દિવસે મેં એ પુસ્તક કાઢ્યું. અને તેના જુદાંજુદાં પ્રકરણો પર નજર ફેરવી. 'હાઉ ટુ ટેક અ વોક' એ પ્રકરણ આવ્યું અને હું અટક્યો. એ પ્રકરણમાં લેખક એલાન ડેવોએ સ્વાનુભવનું વર્ણન કરતાં લખ્યું છે કે ચાલવાથી વ્યક્તિને કેવી રીતે ઉત્તમ લાભ મળી શકે. લેખક સૌ પ્રથમ એક સલાહ આપે છે કે 'ચાલવા નીકળો' તો તેની પાછળ કોઈ નિશ્ચિત હેતુ ક્યારેય ન રાખશો. મંજિલ કરતાં ચાલવામાં સૌંદર્ય રહેલું છે. ચાલવાના સૌંદર્યમાં નિમગ્ન થઈ જાઓ. બીજું, ચાલવા નીકળો ત્યારે ચિંતાને તમારી સાથે લઈને ન જશો. ચિંતાને ઘેર છોડી દો. જો ઘરે ચિંતાને નહિ છોડો તો ચાલ્યા પછી ચિંતાએ તમારા મનમાં વધારે ઊંડાં મૂળ પકડી લીધા હશે. છેલ્લે, ચાલતી વખતે સંપૂર્ણપણે જાગૃત રહો. મનને એવી તાલીમ આપો કે તે દશ્યો, અવાજો અને સુગંધ પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપી શકે. વૃક્ષો પરનાં પર્ણોના આકારનો અભ્યાસ કરો. વાદળોનાં સૌંદર્યનું નીરિક્ષણ કરો અને ફૂલોની સુગંધને માણો. લેખક સમાપન કરતાં કહે છે, "પ્રકૃતિ એટલી બધી ક્ષણિક નથી એટલે તમને જ્યારે તક મળે ત્યારે તેને નિરખો, તેની મહેક લો અને તેના સાન્નિધ્યમાં એકલા રહો. પ્રકૃતિ સાથેનો આ સંપર્ક – બાળપણમાં અનુભવેલા અદ્ભુત આનંદ અને આશ્ચર્યનું આ નવીનીકરણ – એ જ છે ચાલવા પાછળનો ખરો ઉદ્દેશ.

૯૧.
તમારા જીવનની વાર્તા નવેસરથી લખો

સમય વિશે એક સુંદર હકીકત એ છે કે સમયની બરબાદી અગાઉથી કરવી એ શક્ય જ નથી. ભૂતકાળમાં ભલેને તમે ગમે તેટલો સમય બરબાદ કર્યો કે સમય વેડફ્યો હોય પણ ભવિષ્ય તમારી સમક્ષ શુદ્ધ અને પૂર્ણ સ્વરૂપે અને સંપૂર્ણ તૈયારી સાથે પ્રગટ થાય છે જેથી તમે એ ભાવિ સમયનો પૂરેપૂરો લાભ ઊઠાવી શકો. જીવનમાં દરરોજ એક નવું પ્રભાત ઊગે છે. તમે નવજીવનની શરૂઆત કરી શકો તે માટે એ એક નવી અદ્‌ભુત તક લઈને આવે છે, માટે શુભ્રસ્ય શીઘ્રમ્. આથી વહેલા ઊઠવું, સદ્‌વાંચન, કસરત, ચિંતા ઓછી કરવી વગેરેની શરૂઆત કાલથી જ કરી દો. જીવનમાં જે કંઈ બનવાનું તમારું સ્વપ્નું છે કે જે કંઇ કરવાની ઈચ્છા છે તેને સાકાર કરવાની શરૂઆત તો જીવનમાં કોઈ પણ ક્ષણે કરી શકાય, પણ એ ક્ષણ તો તમારે જ નક્કી કરવી પડે.

જર્નલ ખોલીને તેના કોરા પાના પર તમારી જીવનકથાને નવેસરથી લખવાની શરૂઆત કરતાં તમને કોઈ રોકી શકે નહીં. એ કામ ક્યારે શરૂ કરવું એ તમારે પોતે જ નક્કી કરવાનું હોય. આ જ ક્ષણે જીવનકથાનાં કેન્દ્રવર્તી પાત્રોને બદલીને તમારી કથાનો અંત તમે તમારી રીતે અને તમારી મરજી મુજબ લાવી શકો, પણ પ્રશ્ન માત્ર એ છે કે એ કામ તમે હાથ ધરશો? યાદ રાખો, તમારી પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણેની વ્યક્તિ બનવા માટે હજી પણ કંઈ મોડું થઈ ગયું નથી.

૯૨.
વૃક્ષો વાવો

પ્રાચીન પૌર્વાત્ય વિચારધારા અનુસાર જીવનમાં આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત કરવા માટે ત્રણ વસ્તુ હોવી જરૂરી છે! એક પુત્ર હોય, એકાદ પુસ્તકનું લેખનકાર્ય કર્યું હોય અને એકાદ વૃક્ષ વાવ્યું હોય. જો જીવનમાં આ ત્રણ વસ્તુ પ્રાપ્ત થઇ તો સમજી લો કે તમે મૃત્યુ પછી આ ત્રણ વસ્તુને તમારી પાછળ ચિરકાળ પર્યંત વારસરૂપે છોડી જશો. જોકે મારા મતે સુખી, સંતોષી અને પૂર્ણ જીવન માટે આ સિવાય બીજી કેટલીક વસ્તુ પણ જરૂરી છે. (ઉપરોક્ત યાદીમાં દીકરી હોવાના આનંદનો પણ હું સમાવેશ કરું છું.). આ બધામાં “વૃક્ષ વાવો” એ વિચાર સર્વોત્તમ છે. એક નાનકડા અંકુરનો એક ઊંચા વૃક્ષમાં વિકાસ થતો જોવો એટલે કાળના નિરંતર પરિવર્તન અને કુદરતના ઋતુચક્ર સાથે સીધો સંબંધ. જેમ છોડ ધીરેધીરે વિકાસ પામીને પરિપક્વ બને છે તેમ આપણે પણ માનવી તરીકે વિકાસ કરીને આપણાં. અંગત જીવનયાત્રાની એક સુંદર છાપ છોડી શકીએ.

કુટુંબના / પરિવારના દરેક બાળકના સન્માનમાં એક વૃક્ષ વાવો. એ વૃક્ષ ઊગવા લાગેં એટલે તેની શાખા પર ખાંચા પાડીને તેના પર કોતરીને વિકાસના વિવિધ તબક્કાના નિશાન કરો.. પરિવારના દરેક બાળકના માનમાં વાવેલું પ્રત્યેક વૃક્ષ એ તમારા જીવનના વિવિધ તબક્કાઓની જીવંત નોંધ (રઇચદ્રરદ) બની રહેશે. પરિવારમાં પ્રત્યેક બાળકનાં આગમનના માનમાં વૃક્ષ વાવવું એ સ્નેહનું પ્રતીક છે; એ એક ઉમદા કામ છે. ભવિષ્યમાં તમારાં બાળકો તમને યાદ કરશે.

૯૩.
શાંતિ માટે એકાંતસ્થાન/સ્થળ શોધી રીખો

મૌન ધારણ કરી શાંતિથી થોડી વાર બેસી શકીએ એવા એક એકાંતસ્થળ કે શાંતિસ્થાનની આવશ્યકતા દરેકના જીવનમાં હોય છે. આવું એક વિશિષ્ટ સ્થાન તમારા તણાવપૂર્ણ જીવનમાં હરિયાળા રણદ્વીપ સમાન/સમુ બની રહેશે. સમય, શક્તિ અને ધ્યાન માગી લેતી રોજની પ્રવૃત્તિના ભાર નીચે દબાયેલો મનુષ્ય તેમાથી છૂટકારો મેળવવા થોડી વાર એ સ્થાનનો આશ્રય લે એ જરૂરી છે. આ શાંતિસ્થાન કલાત્મક અને સાજસજાવટવાળું જ હોય એ કંઇ જરૂરી નથી. એકાદ ખાલી બૅડરૂમ, ખૂણાના ટેબલ પર ફુલદાનીમાં તાજાં ફુલોનો પુષ્પગુચ્છ હોય એવો એકાદ ઓરડો હોય તો પણ ચાલે. તમારા મનપસંદ બગીચામા. એકાદ બેંચને પણ તમે તમારૂં એકાંત કે આશ્રયસ્થાન બનાવી શકો.

જ્યારે તમને થોડો સમય એકાંતમાં એકલા રહેવાની જરૂર જણાય ત્યારે આ એકાંતસ્થળમાં ચાલ્યા જાવ અને આંતરિક વિકાસ માટે કંઇક કામ કરો.. દિવસ દરમિયાન કામમાં સતત વ્યસ્ત રહેવાને કારણે આંતરિક વિકાસના આ મહત્ત્વપૂર્ણ કામની આપણાથી જીવનમાં સહજપણે ઉપેક્ષા થતી હોય છે. તેથી આશ્રયસ્થાનમાં ચાલ્યા જાવ અને ત્યાં શાંતિથી બેસી જર્નલમાં લખો અથવા મનને શાતા આપે એવું શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળો. આંખો મીંચીને આદર્શ દિવસની કલ્પના કરો. બોધપાઠ મળે એવા કોઇ પુસ્તકનું અથવા તમારી માતા તમને જે પુસ્તક વાચવાની હમેશા સલાહ આપતી હતી તે પુસ્તકનું શાંતિથી ઊંડુ વાચન કરો અથવા દસેક મિનિટ કાંઇ પણ કામ કર્યા વિના શાંતિથી બેસી રહો અને એકાંતની નવસર્જક શક્તિને તમારા મન પર કબજો જમાવા દો.

પોતાના આંતરિક વિકાસ માટે થોડો સમય કાઢવો એ સ્વાર્થી કામ નથી. હકીકતમાં મનુષ્યનો આંતરિક વિકાસ જો સારી રીતે થાય તો એ લોકો માટેં વધારે કામ કરી શકે, તેમને માટે વધારે સમય ફાળવી શકે અને તેમને કંઇક વધારે આપી શકે. મન અને આત્માના જતન માટે થોડો સમય કાઢવાથી યુવાની, ઉત્સાહ, મનનું સંતુલન, અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ જળવાઇ રહે છે. એલ. એફ. ફેલને એકવાર કહ્યું હતું, "યૌવન એ જીવનનો અમુક ચૌક્કસ સમય નથી; યૌવન એ તો મનની સ્થિતિ છે. મનુષ્ય જ્યારે આદર્શોને પડતા મૂકી દે છે અને યુવાની વિષે વધુ પડતો સભાન થઇ જાય છે ત્યારે તે ઘરડો થવા લાગે છે. આવરદાથી તો કેવળ ચામડી પર કરચલી પડે છે, પણ જો જીવનમાંથી ઉત્સાહ અને ઉમંગ જ ચાલ્યા જાય તો તેના આત્મા પર કરચલી પડે છે. તમારી અંદર જેટલાં વધારે શંકા, ભય અને હતાશા હશે એટલા તમે વધારે વૃદ્ધ દેખાશો. માટે યુવાની ટકાવી રાખવી હોય તો શ્રદ્ધાને યુવાન રાખો. આત્મવિશ્વાસને યુવાન રાખો. આશાને યુવાન રાખો.

૯૪.
વધારે ને વધારે ફોટા પાડો

દરેક વ્યક્તિનું જીવન જીવવા યોગ્ય છે; તેથી દરેક વ્યક્તિના જીવનના પ્રસંગો નોંધ કરવા યોગ્ય છે. વૅકેશનમાં માણેલા દિલધડક રોમાંચક દૃશ્યો, નાતાલની મહેફિલમાં દિકરાએ કરેલી મોજમજા અથવા કોઇ નામાંકિત વ્યક્તિ સાથે મુલાકાત – આવી અનેક વાતો મને મારો મિત્ર ઘણીવાર કરતો હોય છે અને ત્યારે હું તેને હમેશા એક સવાલ પૂછું છું, "તેં આ પ્રસંગોના ફોટા કે ફિલ્મ લીધાં છે? મને એ ખરેખર જોવાં ગમશે." આ સવાલનો તેની પાસે હમેશા એક જ જવાબ હોય છે, "ફરી કોઇ વાર. ફિલ્મ માટે નવો રોલ લેવા જવા માટે મારી પાસે સમય જ નહોતો. પણ એ પ્રસંગોનું હું તારી સમક્ષ આબેહૂબ વર્ણન કરવાનો પ્રયાસ કરૂં છું."

એક ફોટો હજાર શબ્દ બરાબર છે. હજાર શબ્દોથી પણ જે વર્ણવી ન શકાય તે એક ફોટા દ્વારા આપણી સમક્ષ પ્રત્યક્ષ થાય છે. જીવનની સુખદ ક્ષણોને કૅમેરો ફોટામાં ઝડપે છે અને તેને રેકૉર્ડ કરે છે. વર્ષો બાદ ફોટાને જોઇને ભુતકાળની એ અદ્‌ભુત ક્ષણને આપણે ફરી જીવી શકીએ છીએ. હું મોટો થયો ત્યારથી મેં મારા પિતાને અવારનવાર અમારા પરિવારના ફોટા લેતા જોયા છે. સહકુટુંબ અમે પિકનિક પર ગયા હોઇએ કે પહેલી વાર હું મારા પિતાની કાર લઇને બહાર ગયો હોંઉ અથવા મિત્રોનું નાનકડું સંમેલન હોય – આવા કોઇ પણ પ્રસંગે એ હમેશા ફોટા પાડે. જ્યારે કૅમેરા સામે અમને સ્મિત કરવાનું કહે ત્યારે અમે એકદમ અધીરા થઇને વિવેકપૂર્વક તેમને કહેતા, "પપ્પા, જલ્દી ફોટા પાડો ને! આટલા બધા ફોટા પાડવાની શું જરૂર છે?" હું તો તેમને ત્યાં સુધી કહેતો કે અમે આ ફોટાનું શું કરવાના છીએ?

એ વાતને આજે વર્ષોનાં વર્ષો વીતી ગયા છે. આજે હું જાણું છું કે એ ફોટાનું મારે શું કરવાનું છે. એ ફોટાનું મેં સુંદર આલ્બમ બનાવ્યું છે. એ આલ્બમ આજે મારી જીવનયાત્રાની કથાનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ હિસ્સો છે. કલાકો સુધી એ ફોટાઓ જોવાની મારા બાળકોને મજા આવે છે. એ આલ્બમ તેમને મનોરંજન આપે છે. આવી સામાન્ય લાગતી વસ્તુઓનું પરિવારના સભ્યોને મન કેટલું મૂલ્ય હતું એ વિચારવાની તેમને એક સુંદર તક મળે છે.

ફોટા પાડો. તસવીર ખેંચો. જીવનના ઉત્તમ પ્રસંગોને ફોટામાં ઝીલો. જે વસ્તુએ તમને જીવનમાં હસાવ્યા હોય કે રડાવ્યા હોય એ તમામ પ્રસંગોના ફોટાઓનો તથા સુંદર પ્રાકૃતિક દૃશ્યોના વિવિધ ફોટાઓનો સંગ્રહ કરો. કારમાં એક ડિસપોઝીબલ કૅમેરા હમેશા તમારી સાથે રાખો. બહારગામ જાવ ત્યારે પ્રવાસમા. સામાન સાથે બે કૅમેરા લઇને નીકળો. વર્ષો પછી આસ્બમમાં ફોટા જોઇને તમે પોતે નવાઇ પામી જાવ એટલો આનંદ તમને આવશે.

૯૫.
સાહસકર્મી/સાહસિક બનો

શિક્ષકો પર્વતારોહણ કરે છે. પ્રાદ્યૌગિકો હૉટ-એર બલૂનમાં ઊડે છે. દાદીમા મેરેથોન પૂરી કરે છે. ગૃહિણીઓ કરાટે શીખે છે. દૈનિક કામકાજ જ્યારે એકધારું યંત્રવત્ અને કંટાળાજનક બની જાય ત્યારે સાહસકર્મ સૌથી વધારે જરૂરી બને છે. વધારે ને વધારે ફરજનો બોજો ખભા પર આવતો જાય ત્યારે એ કોચલાને તોડીને બહાર આવી કોઇ નવી સાહસિક પ્રવૃત્તિમાં મન ઉન્નયન કરે તે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ અને આવશ્યક બને છે.

બ્રિટીશ નવલકથાકાર એચ.જી. વેલ્સનું એક સુંદર વિધાન છે, “જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ એક અદ્ભુત ચમત્કાર અને ગૂઢ રહસ્ય છે. ઘડિયાળ અને કૅલેન્ડર તમને આ હકીકત પ્રત્યે અંધ ન બનાવી દે તેનો ખાસ ખ્યાલ રાખજો.” તમારા પોતાના જીવનના ચમત્કારો અને રહસ્યો સાથે ફરી ગૂઢ સંપર્ક સાધવો હોય તો બાળપણમાં તમારામાં જે સાહસવૃત્તિ હતી તેને જીવનમાં ટકાવી રાખવાનો દઢ સંકલ્પ કરો. સંસારના રોજિંદા કામની ઘરેડમાંથી તમને બહાર લાવી તમારા જીવનનેં ઉત્સાહ, ઉમંગ અને ઉર્જાથી ભરી દે એવી બારેક જેટલી પ્રવૃત્તિની એક યાદી બનાવો અને પછી દઢ સંકલ્પ કરો કે આવતે વર્ષે દર મહિને એ યાદીમાંથી એક પ્રવૃત્તિ હું અવશ્ય કરીશ. જીવનશૈલીની પુનર્ખોજ કરવાની આ એક અનોખી અસરકારક રીત છે.

૯૬.
ઘેર પાછા ફરો તે પહેલા હળવાં ફુલ થાય/હળવાં ફુલ થઈને પછી ઘેર પાછા ફરો

માનસિક તણાવ અને કામના દબાણ પછી થાક્યાપાક્યા ઑફિસેથી ઘેર પાછા ફરીએ ત્યારે મન એકદમ નિરુત્સાહી અને ચીડચીડીયુ થઇ જાય એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે. જીવનની વિડંબના તો જુઓ! ઑફિસમાં આપણે ગ્રાહકો અને સહકાર્યકરોને ઉત્તમ સેવા આપીએ, પણ જેમને આપણે સૌથી વધારે પ્રેમ કરીએ છીએ એ આપણાં બાળકો, જીવનસાથી, મિત્રો વગેરેને માટે આપણી પાસે સમય કે શક્તિ બચે નહિ એ કેટલી. દુઃખદ વાત કહેવાય. ઘરમાં દાખલ થઇએ ત્યારે રણસંગ્રામમાં જંગ ખેડીને પાછા ફરેલા રોમન યોદ્ધાની જેમ થાકીને લોથપોથ થઇ ગયા હોઇએ એટલે લથડાતે પગે સીધા આરામખુરસી તરફ ડગ માંડીએ અને કુટુંબના સભ્યોને કડક ફરમાન કરીએ કે ફરી સ્વસ્થ ન થાઉં ત્યાં સુધી મને કોઇ બોલાવશો નહિ, મને એકલો રહેવા દો.

આ રોજનો તમાશો આપણા દૈનિક જીવનનો હિસ્સો બની ગયો છે. માટે ઑફિસેથી પાછા ફરીને મુખ્ય પ્રવેશદ્વારેથી ઘરમાં પ્રવેશ કરો તે પહેલા હળવાં ફુલ થઇ જાવ અને તે માટે દસ મિનિટનો સમય કાઢો. ઑફિસમાંથી બહાર નીકળી દોડધામ કરીને ડ્રાઇવ કરીને ઘેર પહોંચીને સીધી ડૉરબેલ વગાડો તેના કરતાં હું તમને એક સલાહ આપું છું. પહેલા ડ્રાઇવ-વૅમાં કાર પાર્ક કરો અને કારમાં શાંતિથી દસેક મિનિટ બેસો. દસ મિનિટના આ સમય દરમિયાન તન અને મનથી મોકળા થઇ જાવ અને શાંતિથી વિચાર કરો કે ઘેર પહોંચીને પરિવારજનો સાથે થોડી વાર બેસીને સૌથી પહેલા આજે હું શું કામ કરીશ. જીવનસાથી અને બાળકોને તમારી ખૂબ જરૂર છે એ વાતનું સ્મરણ કરો. તેમની સાથે થોડી વાર આનંદપ્રમોદ કરવો જોઇએ એ વાત પર વિચાર કરો..

ઘરની ફરતે થોડી વાર ઝડપથી ચાલવાથી કે મનપસંદ શાસ્રીય સંગીત સાંભળવાથી પણ તમે વધારે હળવાશ અનુભવશો. “હળવા ફુલ થવા માટેનો આ ખાસ સમય” ફરી સ્ફુર્તિ અને ઉત્સાહ મેળવવા માટે છે. માટે આ સમયની બાબતમાં ગંભીર અને મૌલિક બનો અને પછી જુઓ કે ઑફિસના કામ પછી તમારો ઘરમાં પ્રવેશ અને ઘરમાં તમારી હાજરી એ બંને તમારા કુટુંબીજનોની અપેક્ષા મુજબના હશે.

૯૭.
તમારી આંતર્પ્રેરણાનો આદર કરો/આંતર્પ્રેરણાને માન આપો

"અંતરાત્માનો શાંત અને ધીમો અવાજ" એ તમારો આંતરિક માર્ગદર્શક છે.; એ જ્ઞાનનું વ્યક્તિગત ઉદ્‌ગમ છે. આસપાસના લોકો તેમના હુકમને તાબે થવા માટે આપણને ફરમાન કરે ત્યારે આપણા અંતરાત્માના અવાજને સાંભળીને તેને અનુસરવાનું કે આપણાં જ સંગીતના તાલે આગળ વધવાનું આપણા માટે અત્યંત દુષ્કર બની જાય છે; પરંતુ સંતોષ અને સમૃદ્ધિની જેને ખોજ છે અને તેને માટે જ્યારે તે યત્ન કરે છે ત્યારે તેને માર્ગદર્શનની સૌથી વધારે જરૂર પડે છે તેવે વખતે તેણે તેના અંતરના અવાજને સાંભળવો જ જોઇએ અને તેને કાને ધરવો જ જોઇએ.

હું સમજણો થયો ત્યારથી હું મારી આંતરિક પ્રેરણાઓને માન આપતો થયો છું. આપણા સૌની/દરેકની અંદર આંતરિક પ્રેરણાનો કુદરતી સ્રોત શાંતભાવે રહેલો છે. કોઇપણ વ્યક્તિના પ્રથમ પરિચયમાં જ્યારે હું આવું ત્યારે મારા મનમાં તેના વિષે જે પહેલી છાપ પડે છે અથવા તો જીવનમાં કપરી કસોટીના પ્રસંગે મારી આંતર્સૂઝ મને હળવેકથી સાચી દિશામાં દોરી જાય છે – આ વસ્તુ/હકીકતે મારી કાર્યશૈલી અને જીવનશૈલીમાં બહુ મોટી ભૂમિકા અદા કરી છે./ મોટો ભાગ ભજવ્યો છે. ઉમ્મરની સાથે સાથે અંતરાત્માના અવાજ પર વિશ્વાસ કરવાની ક્ષમતા અને પરિપક્વતા આવતી હોય એવું લાગે છે. મારો પણ અનુભવ છે કે જ્યારે મારૂં જીવન ઉદ્દેશપૂર્ણ હોય છે, અર્થાત્ મારી પાછળ કંઇક વારસરૂપે છોડી જવા માગું છું એ માર્ગ પર મને આગળ ધપાવે એવી પ્રવૃત્તિમાં જીવન ગાળું છું ત્યારે મારી આંતરિક પ્રેરણા વિશેષ પરિપક્વ બને છે. જ્યારે જીવનમાં સારાં કામ કરો અને કુદરતે જે બનવા માટે તમારૂં નિર્માણ કર્યું છે ત્યારે તમારામાં આટલી ક્ષમતા છે તેનો તમને ખ્યાલ ન હોવા છતાં તમારા કાર્યમાં એ ક્ષમતા જોવા મળે છે અને તમે પૂર્ણરૂપે બહાર આવો છો.

ભારતના મહર્ષિ પતંજલિએ લખ્યું છેઃ-

> કોઇ મહાન ઉદ્દેશ કે અસાધારણ પ્રકલ્પની પ્રેરણા હેઠળ તમારૂં જીવન ચાલતું હોય. ત્યારે તમારા બધા જ વિચારો તમામ બંધનોની દિવાલને તોડીને બહાર આવે છેઃ તમારૂં મન પણ તમામ સીમાડાઓને ઓળંગીને ઉપર ઊઠે છે. તમારી ચેતના દરેક દિશામાં વિસ્તરે છે અને જાણે કોઇ મહાન અને અદ્‌ભુત વિશ્વમાં તમ વિચરતા હો એવું તમને લાગે છે. તમારી અંદર રહેલા સુષુપ્ત પરિબળો, શક્તિ અને કૌશલ જાગૃત થાય છે. કદી સ્વપ્નમાં પણ કલ્પ્યું નહિ હોય એવી મહાન વ્યક્તિ તરીકે તમે સ્વયંને જોઇ શકો છો.

૯૮.
સારા પ્રેરણાદાયક અવતરણોનો સંગ્રહ કરો

"ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી" કે મારા બીજા કોઇ પણ પુસ્તકો જો તમે વાચ્યા હશે તો વિશ્વના મહાન ચિંતકોના અવતરણો ટાંકવાના મારા પ્રેમથી તમે જરૂર પરિચિત હશો. જોકે આ વાતનો મને સ્હેજે અણસાર નહોતો. એકવાર મેં એક હસ્તપ્રત તૈયાર કરી હતી. મારા ગુરુએ એ હસ્તપ્રત વાચી પછી તેમણે મને કહ્યું, "રોબિન! અવતરણ માટે આપણને બંનેને એકસરખો પ્રેમ છે અને તેનું એક જ કારણ છે. એક જ લીટીનું મહાન/સુંદર અવતરણ જ્ઞાનથી સમૃદ્ધ હોય છે. મારા જીવનમાં ઘણીવાર એવું બન્યું છે કે વાચન દરમિયાન એકાદ સારૂં અવતરણ નજરે ચડે તે જ વખતે મારી સમક્ષ જે સમસ્યા ખડી હોય તેનો આદર્શ ઉકેલ મને એ અવતરણમાંથી મળી રહે છે. મારા ગુરુની વાત ખરેખર સાચી હતી. સારા અવતરણનું મૂલ્ય તેની અંદર સમાયેલા જ્ઞાનના ખજાનામાં છે. જે અનુભવજ્ઞાન મેળવતા લેખકને વર્ષો લાગ્યા હોય તે ગૂઢ અનુભવજ્ઞાન એક કે બે લીટીના અવતરણમાં સમાઇ ગયું હોય છે.

ટૂંક સમયમાં તમે પણ સારા શબ્દો અને સારા અવતરણોનુ. તમારૂં પોતાનું ભંડોળ એકઠું કરવાની શરૂઆત કરો. જીવનમાં તત્કાળ પ્રેરણા કે સલાહની જરૂર પડે ત્યારે એ અવતરણો પર નજર ફેરવો. જીવનપથમાં જ્યારે વાંકાચૂકા વળાંકો આવે ત્યારે કેમ કામ પાર પાડવું તેની પ્રેરણા તમને તેમાંથી મળી રહેશે.

સુવિચાર અને સારા અવતરણોનો ઉપયોગ થઇ શકે તે માટે મેં બીજી પણ એક રીત શોધી કાઢી છે. સામાન્ય રીતે જલદીથી આપણી નજરે ચડે એવી જગ્યા, દા.ત. બાથરૂમના કાચ પર, રેફ્રિજરેટરના દરવાજા પર, કારના ડેશબોર્ડ પર અને ઑફિસમાં ઠેકઠેકાણે અવતરણોને ચિટકાડી રાખું છું. કામમાં વ્યસ્ત હોઉં ત્યારે જીવનમાં શું મહત્ત્વપૂર્ણ છે તેના પર ધ્યાન દોરવા, કપરી કસોટીના સમયે મનને સકારાત્મક બનાવી રાખવા અને સાચી સફળતાના સિદ્ધાંતો પર મનને કેન્દ્રિત રાખવામાં આ અવતરણો કામ આવે છે. વિપરિત પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની કલાસૂઝ, જીવનનો મર્મ, પોતાની જાતને સુધારવાનું મૂલ્ય, અન્યને મદદ કરવાનું મહત્ત્વ, આપણા વિચારોની તાકાત, દઢ ચારિત્રની જરૂરિયાત જેવા અનેક વિષયો પર વિશ્વના મહાન નેતાઓ, ચિંતકો, કવિઓ અને ફિલસૂફોના સેંકડો અવતરણોનો મે. મારા કમ્પ્યૂટર પર સંગ્રહ કર્યો છે.

૯૯.
તમારા કામને પ્રેમ કરો

"પોતાના કામને પ્રેમ કરવો" એ સુખી અને દીર્ઘાયુ જીવનનું સનાતન રહસ્ય છે. વિશ્વના ઈતિહાસમાં જેટલા સંતોષી લોકો છે એ તમામના જીવનમાં જે એક સુવર્ણનો તાર વણાયેલો જોવા મળે છે તે એ છે કે જીવનનિર્વાહ માટે તેઓ જે કંઇ કામ કરતા તેને તેઓ દિલથી ચાહતા હતા. મનોવૈજ્ઞાનિક વેરા જ્હોન સ્ટેઇનરે સો જેટલા સર્જનશીલ, મૌલિક અને પ્રતિભાસંપન્ન લોકોનો ઇન્ટરવ્યૂ લીધો. એ બધામાં તેને એક વસ્તુ સામાન્ય જોવા મળી, "કામ માટે ઉત્કટ લગન". વિશ્વના કોઇ પણ ખૂણે ખળખળ ઝરણાં વહેતા હોય એવા પહાડી સ્થળે વૅકેશન ગાળવા જવું તેના કરતાં પણ પોતાને જે કામ ફળદાયી લાગે તેવું કે બૌદ્ધિક રીતે પડકારરૂપ હોય તેવુ કોઇ કામ કે રમતગમત કે આનંદપ્રમોદમાં દિવસ ગાળવાથી મન પ્રવૃત્ત રહે છે અને જુસ્સો ટકી રહે છે.

થોમસ એડિસના જીવનકાળ દરમિયાન ફોનોગ્રાફથી લઇને વિજળીનો બલ્બ અને માઇક્રોફોનથી લઇને મૂવી સુધીના ૧૦૯૩ જેટલા પેટન્ટનો રેકોર્ડ છે. જીવનના અંતે તેણે પોતાની તેજસ્વી કારકીર્દી વિષે બોલતા આ જ વાત કહી હતી, "જીવનમાં મેં જે કાંઇ કર્યું એ ક્યારેય મને કામ નથી લાગ્યું; એ મારે માટે કેવળ મનોરંજન હતું."

જો તમે કામને ખરેખર ચાહતા હશો તો એ કામ તમારાથી ક્યારેય કાલ પર નહિ ઠેલાય. કામ તમને રમતવાત લાગશે. સમય જેટલો જલદીથી આવ્યો હતો એટલો જ જલદીથી પસાર થઇ જશે.

નવલકથાકાર જેમ્સ મીચેનરે લખ્યું છેઃ-

"જીવન જીવવાની કળામાં માહેર/પ્રવીણ લોકો કામ અને રમત, પરિશ્રમ/ મહેનત અને ફુરસદ, શરીર અને આત્મા, માહિતીજ્ઞાન અને આનંદપ્રમોદ, જીવન અને ધર્મ વચ્ચે બહુ જ પાતળી ભેદરેખા પાડે છે. આ બે વચ્ચેના ફરકને તેઓ ભાગ્યે જ સમજતા હોય છે. એ જે કાંઇ કરે છે તેમાં સર્વોત્તમ પ્રદાન કરવાની દષ્ટિથી નિમગ્ન રહે છે. એ કામ છે કે મનોરંજક રમત છે એ નક્કી કરવાનું તેઓ લોકો પર છોડી દે છે. તેમના મતે તો એ કામ અને મનોરંજન બંને છે.

૧૦૦.
નિષ્કામભાવે સેવા કરો

આલ્બર્ટ સ્વેઇટ્ઝરે કહ્યું છે, "માનવસેવાથી /કરતા મોટો બીજો કોઇ ધર્મ નથી. લોકકલ્યાણનું કામ કરવું એ જ સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મ કે સંપ્રદાય છે." પ્રાચીન ચીનીઓની માન્યતા છે કે તમારા હાથમાં રહેલા ગુલાબ બીજાને આપી દો પછી પણ એ ગુલાબની સુગંધ તમારા હાથમાં મહેકે છે. પરિપૂર્ણ જીવન પાછળ એક સૌથી મોટું રહસ્યજ્ઞાન એ છે કે સફળતાનો સતત પીછો કરવામાં જીવન વેડફી નાખો તેના કરતાં જીવનનો મર્મ શોધવામાં જીવન સમર્પિત કરો. જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવવું હોય તો એક સરળ પણ ઉત્તમ રીત છેઃ તમારી જાતને એક સીધોસાદો સવાલ પૂછો, "હું કેવી રીતે સેવા કરૂં?"

મહાન નેતાઓ, ચિંતકો, માનવતાવાદીઓએ નિસ્વાર્થ સેવા માટે સ્વાર્થી જીવનનો ત્યાગ કર્યો હતો. નિષ્કામ કર્મયોગથી તેમને જીવનમાં સુખ, સંતોષ અને સમૃદ્ધિ મળ્યા હતા. "સફળતાનો પીછો કરવાથી સફળતા નથી મળતી; નિષ્કામ કર્મયોગના પગલે પગલે સફળતા આપોઆપ આવે છે. "_ આ છે માનવજાતિનું સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ સત્ય. લોકોની સેવામાં જે વ્યક્તિ જીવન સમર્પિત કરી વિશ્વમાં મૂલ્યની વૃદ્ધિ કરે છે તેના જીવનમાં આ સુકર્મોનાં ફળસ્વરૂપ અનાયાસે પણ અચૂક સફળતા વહે છે.

મહાત્મા ગાંધી સેવાના નીતિશાસ્રને બીજા કોઇ કરતાં વધારે સારી રીતે સમજ્યા હતા. તેમના જીવનનો એક યાદગાર પ્રસંગ છેઃ એકવાર વિદેશમાં તેઓ ટ્રેઇનમાં યાત્રા કરતા હતા. ડબ્બામાંથી બહાર નીકળતાં તેમનું એક પગરખું રેલ્વેના પાટા પર પડી ગયું. એ પગરખું પાછું મેળવવાની ચિંતા કે વિચાર કર્યા વિના તેમણે તત્કાળ પગમાંથી બીજું પગરખું કાઢી તેમણે પહેલું પગરખું પડી ગયું હતું એ દિશામાં ફેંક્યું. કોઇએ તેમને પૂછયું કે તમે આ શું કર્યું. ગાંધીજીએ સ્મિત ફરકાવી તરત જ પ્રત્યુત્તર આપ્યો, "જો કોઇ ગરીબના હાથમાં એક પગરખું આવે તો તેને શું કામમાં આવે? આ બીજા પગરખાથી જોડ બને અને કોઇના કામમાં આવે."

૧૦૧.
પૂર્ણતાથી જીવો જેથી સુખેથી મૃત્યુ પમાય

મોટાભાગના લોકો મૃત્યુની ઘડી સુધી જીવનના મર્મને શોધવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. યુવાનીનો સમય તનતોડ મહેનત અને સંઘર્ષ કરવામાં તેમજ સમાજની વિવિધ અપેક્ષાઓ પૂરી કરવામાં વીતી જાય છે. મોટા સુખો પાછળ આપણે એટલી ધ્રોડ કરીએ છીએ કે નાના નાના આનંદની ઉપેક્ષા થઇ જાય છે. વરસાદમાં અડવાણે પગે બાળકો સાથે બગીચામાં નૃત્ય કરવું, બાગમાં ગુલાબના છોડ વાવવા, સૂર્યોદયના ભવ્ય દશ્યને નિહાળવું વગેરે નાના સુખો લેવાનુ. આપણે ચૂકી જઇએ છીએ.

આજના યુગમાં આપણે સૌથી ઊંચા પર્વતો પર વિજય મેળવી લીધો છે, પણ આત્મવિજય મેળવવાનો હજી બાકી છે. આપણી પાસે ઇમારતો બહુ ઊંચી છે, પણ ક્રોધ પર કાબૂ બહુ ઓછો છે. ભૌતિક વસ્તુઓ ઘણી છે, પણ સુખ અલ્પ છે. મગજ ભરેલાં છે, પણ જીવન ખાલી છે.

જીવનનો મર્મ સમજવા માટે અને જીવનમાં તમારી અમૂલ્ય ભૂમિકા અદા કરવા માટે મૃત્યુશૈયા પર આવવા સુધી રાહ ન જોશો. મોટેભાગે લોકો વિપરિત રીતે જીવન જીવતા હોય છે. જે વસ્તુ તેમને સુખ આપી શકે તેને મેળવવા માટે સતત સંઘર્ષ અને પુરુષાર્થ કરવામાં જીવન પૂરૂં કરી નાખે છે, પણ ક્યારેય એ જાણવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા કે સુખ એ મંજિલ નથી જ્યાં આપણે પહોંચવાનું છે; સુખ એ તો મનની સ્થિતિ છે જે આપણે જાતે નિર્માણ કરવાની છે. તમારામાં રહેલા કલાકૌશલ અને શક્તિનો ઉપયોગ કરી લોકોના જીવનનું પરિવર્તન કરવાના ઉદ્દેશ માટે જ્યારે તમે આત્માના ઊંડાણમાંથી કટીબદ્ધ થશો ત્યારે તમને સુખ અને સંતોષ મળશે. જીવનમાંથી કલહ અને કચરાને દૂર કરશો ત્યારે જીવનનો અર્થ તમને સ્પષ્ટ અને સાફ દેખાશે. કેવળ સ્વને માટે નહિ, તેથી પણ કંઇક વિશેષ જીવો. જીવનનો ઉદ્દેશ/હેતુ એ જ ઉદ્દેશપૂર્ણ/હેતુપૂર્ણ જીવન છે.

જીવનના પાઠયપુસ્તકનું આ અંતિમ/છેલ્લું પ્રકરણ છે. તેથી આ પુસ્તકમાં હું તમને અધિકાર દાવે એક વાત કહેવા માગું છું. જ્ઞાન, સુખ અને સફળતાથી પૂર્ણ એવા મહાન જીવનની હું તમને શુભેચ્છા પાઠવું છું. પ્રેરણાદાયક પ્રવૃત્તિમાં તમે વ્યસ્ત રહો અને પ્રેમાળ લોકોના સહવાસમાં તમારૂં જીવન વીતે એ મારી તમને શુભકામના છે. આ પુસ્તકના અંતિમ પ્રકરણના સારને ગ્રહણ કરવા માટે મને જ્યોર્જ બર્નાડ શૉના આ શબ્દો સૌથી વધારે સારા લાગ્યા છે એ કહીને હું તમારી વિદાય લેવા માગું છું:

> આ છે જીવનનો સાચો આનંદ જેને તમે મહાન ઉદ્દેશ તરીકે ઓળખાવો છો. હું ઇચ્છું છું કે એ મહાન ઉદ્દેશની પૂર્તિ અર્થે મારૂં સમગ્ર જીવન સમર્પિત થાય. શું એક માંદલા માટીના ઢેફા જેવો બની રહું અને સતત ફરિયાદો કરતો રહું કે જગત મને કેમ સુખી નથી કરતું? ના. તેના કરતાં હું કુદરતનું એક સાચું

પરિબળ બની રહું. મારૂં માનવું છે કે મારૂં જીવન સંપૂર્ણ માનવજાતિ માટે છે અને જ્યાં સુધી મારા તનમાં પ્રાણ રહે ત્યાં સુધી હું માનવજાતિ માટે કંઇક કરી છૂટું અને એ કરવાનો મારો અધિકાર છે. આથી જ્યારે મૃત્યુ આવે ત્યારે મારા જીવનનો સદુપયોગ થયો છે એ સંતોષ સાથે હું મરી શકું, કારણકે હું માનું છું કે જેટલો હું પુરુષાર્થ કરૂં છું એટલું હું વધારે અને સાચા અર્થમાં જીવું છું. જીવનમાં આનંદ મેં આનંદને ખાતર માણયો છે. મારા માટે જીવન એક નાનકડી મીણબત્તી નથી; એ એક ભવ્ય મશાલ છે. હાલ એ મશાલ મારા હાથમાં મેં પકડી છે. એ મશાલને ભાવિ પેઢીના હાથમાં સોંપતા પહેલા શક્ય એટલો વધારે ઉજ્જવળ પ્રકાશ પાથરતી રહે એવું હું ઇચ્છું છું.

KEYNOTES & SEMINARS WITH ROBIN S. SHARMA, LL.M.

Bestselling Author & Professional Speaker

Robin S. Sharma, LL.M., is one of North America's most thought-provoking and electrifying professional speakers. His powerful wisdom and pioneering insights on leadership, managing rapid change, personal effectiveness and life renewal have made him the first choice of organizations seeking a high-profile keynote speaker or seminar leader whose message will transform lives and restore commitment in these turbulent times. Robin S. Sharma's enormously inspirational presentations are fully customized through a unique research process, rich in practical content and designed to help your people rise to all-new levels of perfromance, passion, creativity and personal fulfillment. Recent clients range from Arthur Andersen, Shoppers Drug Mart, London Life, Nortel Networks, Merrill Lynch and Minolta to the New Jersey Economic Development Authority, the Colorado Human Resource Association and the Ontario Hospital Association.

To book Robin S. Sharma for your next conference or in-house event, please contact:

Shashi Tangri National Program Director
Sharma Leadership International
7B Pleasant Boulevard, Suite 957, Toronto, Canada M4T 1K2
Toll-Free: 1-888-RSHARMA (774-2762)
Telephone: 905-780-0707
E-mail: wisdom@robinsharma.com
Website: www.robinsharma.com

PERSONAL COACHING WITH ROBIN S. SHARMA

Would you like to have the opportunity to have Robin S. Sharma as your personal life coach so that you can create positive changes that last and find the success, balance and fulfillment that you want in your life? Sharma Leadership International now offers the following two coaching options:

1) THE ROBIN SHARMA LIFE COACHING SYSTEM™

Currently available in major centers across the nation, this program provides you with the chance to be coached by Robin S. Sharma personally in a small group format over the course of a year. By receiving ongoing training in his proven techniques for career success and life fulfillment, you will see profound improvements in the way you work, in the way you feel and in the way you live.

2) THE ROBIN SHARMA LEADERSHIP COACHING SYSTEM™

In this one-of-a-kind coaching program, a very select number of leaders have the opportunity to meet personally with Robin S. Sharma on a regular basis to integrate the 8 Rituals of Visionary Leaders™ from Leadership Wisdom from The Monk Who Sold His Ferrari into both their business and personal lives. This program is limited to senior executives who seek better professional results as well as greater life balance and is designed to generate change that lasts.

For more information on these personal coaching programs please contact:

Shashi Tangri, National Program Director
Sharma Leadership International

7B Pleasant Boulevard, Suite 957, Toronto, Canada M4T 1K2
Telephone: 905-780-0707 / Toll-Free: 1-888-RSHARMA (774-2762)
E-mail: wisdom@robinsharma.com
Website: www.robinsharma.com

WE HAVE A REQUEST

Robin S. Sharma would love to hear how this book has affected both you and your organization. Share your success stories, insights and experiences. Do you have a tip or quotes that you would like to share with other readers in Robin's popular newsletter, The Sharma Leadership Report ™? Please send them to us. Robin will make every possible effort to respond with a personal note. We want to hear from you!

Please write to Robin S. Sharma, c/o:

SHARMA LEADERSHIP INTERNATIONAL
7B Pleasant Blvd., Suite 957
Toronto, Ontario
Canada M4T 1K2
E-mail: wisdom@robinsharma.com

ROBIN S. SHARMA ON THE WEB:
For the latest wisdom and thinking on professional and personal leadership issues, visit the Sharma Leadership International website at www.robinsharma.com

Acknowledgments

I express my deep appreciation to the entire team at HarperCollins. You folks have made publishing a wonderful experience for me. Special thanks to Claude Primeau for your wisdom, Iris Tupholme for your belief in this project, Judy Brunsek, Tom Best, Marie Campbell, David Millar, Lloyd Kelly, Doré Potter, Valerie Applebee, Neil Erickson and Nicole Langlois, my always insightful and highly competent editor. I also express sincere gratitude to all the sales reps who have supported my work from day one.

Thanks also go to Ed Carson, to my valued team at Sharma Leadership International for your energy, support and for managing my corporate seminar and media schedule while I was completing this book, to all the readers of my previous books who took the time to write to me and to my family for their abundance of love and kindness.

ABOUT ROBIN S. SHARMA

Robin S. Sharma LL.B., LL.M., is an internationally respected authority on leadership, peak performance and life management. The author of five widely acclaimed books including the national bestseller The Monk Who Sold His Ferrari , the sequel Leadership Wisdom from The Monk Who Sold His Ferrari and the motivational classic MegaLiving , Robin. S. Sharma holds two law degrees including a master's of law and has enjoyed a distinguished career as a litigation lawyer. He is a recognized media personality, having been featured in hundreds of leading publications ranging from USA Today and SUCCESS Magazine to The National Post and The Globe and Mail , and on NBC, CBC and CTV.

He is the founder of Sharma Leadership International, a respected training firm that specializes in developing the leadership and performance potential of individuals and organizations amidst rapid change. Clients include FORTUNE 500 corporations, major associations and large health-care institutions. To learn more about Robin S. Sharma's keynotes and seminars or to explore more of his thinking on personal and organizational effectiveness, visit www.robinsharma.com or call 1-888-RSHARMA.